

Профилактика сколиоза у детей.

Сколиоз и нарушения осанки у школьников – большая проблема, лежащая на плечи современных родителей. Наши дети проводят за партой и за столом больше времени, чем взрослый: это и уроки в школе, и домашнее задание, и игры за компьютером. Длительное сидение в пассивном положении приводит к неправильному развитию мышц и костей позвоночника, в результате чего искривляется спина, нарушается осанка.

Во взрослом возрасте эти нарушения часто приводят к болезням внутренних органов, головным болям, раннему началу остеохондроза и старению позвоночника и прочим проблемам. Вот почему в наше время так много двадцатилетних молодых людей с грыжами дисков – проблемой, которая раньше была только у стариков.

Признаки сколиоза



Сколиозом называется искривление позвоночника во фронтальной плоскости, то есть при взгляде со спины позвонки должны располагаться ровно сверху вниз. При сколиозе линия позвонков отклоняется вправо, влево (С-образный сколиоз), или в обе стороны (S-образный сколиоз).

Кроме того, у детей могут быть и другие виды нарушения осанки: лордоз (выпячивание вперед), кифоз (назад), а также многообразные сочетания этих искривлений.

Важный показатель – степень выраженности и степень фиксированности нарушений, которые определяет врач после

«рентгена» позвоночника. При легкой и средней степени сколиоза искривление поддерживается только за счет перенапряженных мышц, при тяжелом сколиозе искривляются сами позвонки и вернуть их в ровное положение невозможно.

Если ваш ребенок сидит за столом в странной позе, сутулится или жалуется на усталость спины, обязательно покажите его врачу ортопеду. Чем раньше обнаружен сколиоз, тем проще его лечить и предупредить дальнейшее развитие.

Как начинается сколиоз

Предпосылки к нарушениям осанки появляются у детей еще в раннем детстве. Именно момент родов является тем важным этапом, от которого зависит дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата малыша. Чем травматичнее роды, тем больше вероятности нарушений.

Во время родов головка и шея ребенка претерпевают сильное напряжение. Если врач применял приемы механического давления на головку малыша, это приводит к дополнительной травме. По статистике и наблюдениям массажистов, неврологов и остеопатов, около 70% детей во время родов получают пренатальную травму шейного отдела. В будущем – это сколиоз, нарушения осанки и другие проблемы.

Значение процесса родов трудно переоценить для будущего ребенка. Вот почему первый этап профилактики сколиоза – хорошая подготовка к родам и правильное, грамотное их ведение. А если травму все-таки получили, то важно как можно раньше начать лечение у невролога и остеопата, устранить ее последствия.

Сколиоз и парта

Длительное сидение за партой очень вредно сказывается на здоровье малыша в целом, а особенно на позвоночнике. Постоянные уговоры «сиди ровно» и шлепки по спине ничего, кроме раздражения не принесут. В ваше отсутствие ребенок все равно будет сидеть так, как ему удобно. И дело вовсе не в его характере, а в том, что своей

позой он пытается компенсировать возникающие в теле напряжения мышц и связок. Впоследствии это приводит к фиксации напряжений, закреплению анатомических сдвигов и еще большему нарушению осанки.

Что можно сделать? Обеспечьте ребенку как можно более комфортное рабочее место. Все помнят старые добрые правила, как нужно сидеть за партой: ноги стоят на полу, бедра параллельны полу, спина ровная, высота стола – по локоть. Сейчас к этому можно добавить: экран компьютера должен располагаться не слишком высоко и не слишком низко, а на уровне глаз. Купите чаду монитор с регулирующимся уровнем. Не разрешайте ребенку работать сидя на диване за ноутбуком: это сильно вредит шее. Под поясницей обязательно должна быть поддержка – валик соответствующего размера, по возрасту (специальные подушки продаются в ортопедическом магазине).