

Профилактика сколиоза у детей

*Вопросительный знак
спину гнуть перестал.*

*Вопросительный знак
восклицательным стал!*

(Островский Семён)

Сколиоз (с греческой «кривой») – довольно распространенное заболевание на сегодняшний день. Мало кто может похвастаться идеально прямым позвоночником и правильной осанкой.

Позвоночник человека — основная часть осевого скелета позвоночных, располагающаяся от основания черепа до кончика хвоста и заключающая в себе спинной мозг. Он представляет собой некую ось, на которой держится всё тело. Внутри позвоночника содержится спинной мозг – своеобразный центр управления всеми функциями организма. При нарушении осанки возникает заболевание, которое называется сколиоз.

Сколиоз— одна из тех болезней, что чаще всего возникает именно в детстве, но своими самыми страшными проявлениями «расцветает» гораздо позже, уже в подростковом периоде. Именно поэтому ранняя диагностика сколиоза у детей и профилактика деформации позвоночника играет самую важную роль в успешном излечении.

Признаки и симптомы сколиоза

Среди наиболее очевидных симптомов сколиоза у детей, как правило, выделяют следующие:

- Неравномерность плеч (линия плеча постоянно смещена в одну из сторон). -Одна лопатка выступает более заметно, чем другая. Неравномерность талии.
- Одно бедро выше, чем другое.

Если вы заметили признаки сколиоза у вашего ребенка, не стесняйтесь обратиться к врачу.

Насколько это опасно для детей и можно ли его лечить? Возможно ли в домашних условиях предотвратить его развитие? Насколько действенны меры профилактики?

По статистике, лишь 5% от общего числа зарегистрированных случаев сколиоза у детей являются врожденными, 95% это приобретенные заболевания. Согласно экспертным оценкам, у 85% взрослого населения диагностирован сколиоз разной степени выраженности. Еще около 20 лет назад медицина говорила о сколиозе (искривлении позвоночника), как о болезни пожилых людей, сейчас она все чаще встречается уже в юном возрасте. На сегодняшний день подобный диагноз устанавливается у детей дошкольного и раннего школьного возраста.

Признаки сколиоза выявляются в 40% случаев у детей, проходящих медицинские комиссии перед поступлением в школу.

Не стоит отчаиваться, ведь если у ребенка сколиоз находится на начальной стадии, заболевание весьма успешно поддается консервативному лечению.

Основные меры профилактики сколиоза у дошкольников сводятся к следующим правилам:

1. С раннего возраста нужно следить за тем, чтобы постель у ребенка была достаточно жесткой, а подушка небольшой – мягкие перинки и большие подушки категорически противопоказаны. Нельзя применять мягкие складные коляски типа «гамак», в которых ребенок сидит, согнув спину.
2. Регулярные занятия физической культурой, включая прогулки, являются самым эффективным средством профилактики нарушений осанки.
3. Необходимо следить, чтобы у ребенка была правильная и удобная обувь.
4. Обратите внимание на свои привычки и ребенка. Очень вредно закидывать ногу на ногу, класть ногу под себя, облакачиваться головой на руку. Приучите себя и ребенка сидеть прямо и через каждые 30-40 минут делать перерывы с двигательной нагрузкой.
5. Необходимо следить за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др. С дошкольного возраста до 3

класса школьникам лучше носить ранец с жесткой спинкой. Если ребенок ходит в школу с сумкой, то он должен нести ее попеременно то в одной, то в другой руке.

Лечебная гимнастика при сколиозе

Для исправления осанки требуется выполнять упражнения ЛФК каждый день без пропусков. Одно занятие длится 30-45 минут. Упражнения можно выполнять в домашних условиях или под присмотром детского тренера по ЛФК.

Подходят виды упражнений:

1. Походите на месте с ровной осанкой, высоко приподнимая ноги.
2. Поднимите руки над головой и тянитесь за ними как можно выше, затем плавно опустите. Можно использовать гимнастическую палку или мяч.
3. Попеременная ходьба на носочках и пятках.
4. Ходьба «по-медвежьи» (на наружной стороне стоп).

Упражнения при сколиозе у детей для выполнения на спине:

1. Дотроньтесь левым локтем правого колена и наоборот.
2. Левое колено подтяните к груди, обнимите его обеими руками и задержитесь в таком положении на 5 секунд. Отпустите и повторите с другой ногой.
3. Руки вдоль тела ладонями вниз, приподнимите ноги на 30 градусов от пола, досчитайте до 5 и опустите.
4. Согните ноги в коленях, прижмите их к грудной клетке, за коленями сделайте хлопок и опустите ноги обратно.
5. Приподнимите ноги немного от пола и со всех сил тянитесь к носочкам руками. Тело должно выгнуться дугой. Задержитесь в таком положении от 20 до 30 секунд.

Упражнения при сколиозе у детей в положении «лежа на животе»:

1. Сделайте лодочку: руки и ноги оторвите от пола, покачивайтесь сначала вперед-назад, затем влево-вправо.
2. Сцепите руки в замок над головой. Приподнимите верхнюю часть туловища и удерживайте в таком состоянии 5 секунд.
3. Не приподнимая тела, упритесь ладонями в пол. Приподнимайте по очереди каждую ногу как можно выше и удерживайте ее до 5 секунд.

Упражнения последней группы – стоя на четвереньках:

1. Вытяните правую руку — вперед, а левую ногу – назад. Удерживайте равновесие в течение 5 секунд, затем поменяйте стороны.

2. Прогните спину вниз, а голову поднимите как можно выше, зафиксируйте положение на 10-15 секунд. Затем выгнитесь дугой вверх, а голову опустите максимально низко.

3. Попытайтесь левым коленом дотронуться до лба, затем поменяйте ногу.

После всего курса упражнений ребенку нужен отдых – как минимум 30 минут.

Если выучить порядок упражнений, делать их осознанно и последовательно, гимнастика даже дома при сколиозе у детей обязательно даст положительные результаты.

Важно, чтобы ребенок выполнял комплекс правильно — под присмотром опытного тренера или родителей.

Информацию подготовила

Инструктор по ФК Маркова С.В