Международный день борьбы со сколиозом

30 июня отмечается Международный день борьбы со сколиозом. Сколиозом называется боковое искривление оси позвоночника. Согласно последним данным, число детей с неправильной осанкой достигает 30-60%, из них у 15% - 20% это приводит к сколиозу.

Профилактика сколиоза у детей должна проводиться с первых дней его жизни.

Если ребенка носить на одной и той же руке или начать рано сажать, ставить на ножки, то все это может привести к нарушению осанки. Кровать ребенка не должна быть мягкой. Лучший вариант – это приобретение специального матраса для детской кроватки.

Профилактикой сколиоза также является соблюдение правильной осанки у ребенка. Необходимо приобрести для ребенка удобный, изменяющийся по высоте письменный стол. Стул, который может «расти» вместе с ребенком.

Сидя за столом, необходимо, чтобы ребенок не наваливался на стол, не сидел боком к столу, чтобы свет падал на тетрадь слева. Не следует разрешать ребенку лежать на боку и читать или смотреть телевизор.

Для занятий в школе, ребенку нужно купить ранец, а не сумку, которую нужно носить на одном плече. От моды на сумки очень пострадали девочки – подростки. В настоящее время у них модны большие хозяйственные сумки, носят их на плече, притом чаще всего на одном и том же. Чтобы сумка не сползала, плечо поднимают, вот и формируется нарушение осанки.

В основе нарушения осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей (гипокинезия) или нерациональное увлечение однообразными упражнениями, неправильное физическое воспитание. В 90-95% случаев сколиоз – приобретенное заболевание. Дети особенно подвержены возникновению сколиоза в периоды интенсивного роста скелета: 6-7 лет, 12-15 лет.

Для профилактики сколиоза рекомендуется выполнять комплекс лечебной гимнастики, которая помогает увеличить силу мышц, особенно мышц спины, не позволяющих искривиться позвоночному столбу. Такая гимнастика проводится ежедневно. Правильность и регулярность выполнения требований к режиму во многом зависит от контроля родителей. Большинству детей самоконтроля хватает максимум на месяц. Поэтому родителям необходимо принимать активное участие в занятиях ребенка.

Также рекомендуется при сколиозе плавание. Основным стилем плавания при сколиозе является брасс, симметричные движения которого укрепляют не только мышцы спины, но и живота.

Лечебное плавание необходимо всем детям с нарушением осанки, но при этом подбирается не только стиль плавания, но и лечебные плавательные упражнения.

При сколиозе у ребенка рекомендуются исключить занятия определенными видами спорта. Необходимо исключить упражнения, вызывающие сильное сотрясение позвоночника (прыжки); упражнения, чрезмерно увеличивающие его гибкость (художественная гимнастика, акробатика) и сильно растягивающие связочный аппарат (упражнения на перекладине, кольцах, занятия спортивной гимнастикой); упражнения, ведущие к отягощению позвоночника (тяжелая атлетика) и др.

Разрешается заниматься игровыми видами спорта, лыжами, а вот теннис для пациентов со сколиозом плох, так как активно нагружена одна рука и много скручивающих туловище движений. Вопрос о возможности занятий тем или иным видом можно решить со спортивным врачом, или во врачебно-физкультурном диспансере.

Дети со сколиозом должны проходить ортопедическое обследование не менее 2 раз в год. Такое обследование дает возможность вовремя заметить прогрессирование процесса, при наличии признаков которого занятия спортом могут быть запрещены.

Источник: <https://73.rospotrebnadzor.ru/content/111/72716/>.