

Неправильная осанка...

Врачеватели Древнего Китая называли позвоночник деревом жизни, которое «ответственно» за работу других органов и систем нашего организма.

Сегодня диагноз «сколиоз», поставленный школьнику, воспринимается родителями как, нечто вполне естественное. И школьник чей позвоночник еще только начинает искривляться по-прежнему спешит на дополнительные занятия по информатике или иностранному языку. Но – не на плавание, массаж или лечебную гимнастику. В результате болезнь прогрессирует, и исправить искривление позвоночника становится гораздо сложнее, чем в начале болезни.

Сколиоз обычно начинает формироваться в детском возрасте и, к сожалению, как показывает статистика и опыт, родители не замечают нарушений у своего ребенка до тех пор, пока он не начинает хромать или ходить боком, а проявления уже трудно не заметить. Поэтому очень важна ранняя диагностика не запущенного сколиоза – если вовремя заметить нарушения, можно остановить прогрессирование заболевания и предотвратить возможные проблемы.

Первые симптомы можно услышать от ребенка, который жалуется на *боль в груди, спине, тазу, ножках, на быструю утомляемость, а также у него возникает сутулость*. Необходимо обратить свое внимание, на одном ли уровне находятся плечи, не выпирают ли лопатки.

В школьном возрасте именно гиподинамия и неправильная поза являются главными факторами формирования всех искривлений позвоночного столба, в том числе и сколиоза. У девочек заболевание встречается в 3-6 раз чаще, нежели у мальчиков, что связано и с большим распространением гиподинамии, и с более ответственным подходом к учебе.

Для ранней диагностики сколиоза детям необходимо ежегодно проходить профилактический осмотр у врача. Лечить сколиоз необходимо своевременно, и чем раньше Вы обратитесь к специалисту, тем раньше можно распознать заболевание.

В нашей стране деформации позвоночника выявляются в среднем у 6,5% детей. По подсчетам специалистов – в г. Могилеве и Могилевском районе в возрасте от 6 до 14 лет нарушения осанки имеют 3,7% школьников, а к 15-17 годам – 8,7%, а сколиозы соответственно 2,1% и 8,3%.

Все родители хотят видеть своих детей красивыми, статными, здоровыми. Но не все знают, что это во многом зависит от нас самих, родителей, воспитателей, учителей.

Правильная осанка человека – это такое положение тела, когда все изгибы позвоночника умеренно и равномерно выражены, голова и туловище держатся прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, грудь развернута, лопатки прилегают к спине, живот подтянут, коленные суставы выпрямлены.

Формирование нормальной осанки должно начинаться с самого раннего возраста своевременное выкладывание ребенка на живот, высаживание, ходьба,

массаж и гимнастика, правильное питание, прогулки и т.д. В дальнейшем в режим дня каждого ребенка должны включаться утренняя гимнастика, обязательные занятия физкультурой и спортом, из всех видов спорта следует рекомендовать плавание, ходьбу на лыжах, коньки, игровые виды, гимнастику, акробатику. Об этом должны знать все родители!

Только тесный контакт семьи, воспитателя, учителя, врача в своих действиях, направленных на профилактику нарушения осанки, а в дальнейшем искривление позвоночника – сколиоза, дадут положительный результат, помогут ребенку вырасти здоровым, внешне красивым.

Заведующий отделением информационного
обеспечения и ЗОЖ

Светлана Мотовилова