



Сколиоз

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). Сколиоз и нарушения осанки у школьников – большая проблема, лежащая на плечи современных родителей. По данным отдела гигиены детей и подростков УЗ «Осиповичского райЦГЭ» прослеживается тенденция увеличения числа случаев нарушения осанки и заболеваемости сколиозом детей в Осиповичском районе. Так, например, заболеваемость в 1995г. на 100 осмотренных составляла 5,6, в 2011г. - 31,04 (среди 6-леток этот показатель составил 10,46), в 2012г. - 25,9 и 0 соответственно, в 2013г. - 22,7 и 1,63 соответственно, в 2014г. - 19,2 и 5 соответственно. Возросли и случаи нарушения осанки у детей – в 2011г. 36,7 (среди 6-леток- 2,09), в 2012 - 33,5 и 3,6 соответственно, в 2013 - 44,1 и 19,61 соответственно, в 2014г. – 31,0 и 21,85 соответственно.

Наши дети проводят за партой и за столом больше времени, чем взрослые: 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, 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. У 40 % учеников старших классов при целенаправленном обследовании выявляются клинически значимые признаки сколиоза, а потому борьбе с этим недугом следует уделять настолько много времени и сил, насколько это вообще возможно. Одно из последних изобретений ортопедов – стул с крутящимся сидением, закрепленным на шарнире («танцующий»). Когда ребенок сидит на таком стуле, ему приходится удерживать равновесие за счет мышц спины, которые при этом работают и активно сокращаются. Постоянная работа мышц поддерживает позвоночник в ровном положении, не давая ему искривляться ни вправо, ни влево, препятствуя развитию сколиоза. На таком стуле можно сидеть, делая уроки, играя за компьютером.

Более дешевая альтернатива танцующему стулу – балансирующий резиновый диск. Его надо положить на сиденье стула и сесть сверху. Эффект

тот же – создание неустойчивого равновесия, включение в работу мышц спины и корпуса, за счет чего достигается ровная и красивая осанка.

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. 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. Поэтому до рождения малыша необходимо тщательно подготовиться к родам, выбрать врача и роддом.

Ко всему сказанному можно добавить:

- В первый месяц показать новорожденного врачу остеопату для устранения последствий травмы шейного отдела.
- Приучать малыша к гимнастике и здоровому образу жизни с малых лет.
- Для школьников – оборудовать рабочее место за столом в соответствии с правилами эргономики, купить поясничную поддержку, балансирующий стул или диск.
- Правильно организовывать школьный процесс.
- Проводить регулярно профилактический курс массажа и гимнастики, в том числе в домашних условиях.
- Раз в полгода проходить осмотр врача остеопата и выполнять его рекомендации.

При своевременном выполнении этих правил позвоночник ребенка будет стройным и ровным, а осанка правильной, что избавит его от многих проблем со здоровьем в будущем.

Врач-лаборант
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Орехова Т.Э.