

«ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА»



В детском возрасте встречается множество заболеваний спины и одно из них — боковое искривление позвоночника (сколиоз). Данное заболевание достаточно серьезное, его не лечение может привести к тяжелым последствиям. Особенно важно заниматься исправлением сколиоза у детей, у подростков: во-первых, в этом возрасте костная система продолжает формироваться и сколиоз легче откорректировать, а во-вторых, именно в этом возрасте закладывается фундамент ровной и здоровой спины в будущем. Поэтому, детский сколиоз нельзя запускать, лечение должно быть своевременным!

Поначалу сколиоз ничем не дает о себе знать. Его первый характерный признак — торсия — появляется обычно у ребенка в трехлетнем возрасте, иногда чуть раньше или позже, но, во всяком случае, до 5—6 лет. Связано это, по всей вероятности, с той нагрузкой, которую начинает испытывать позвоночник ребенка, предрасположенного к сколиозу, когда он начинает сидеть, ходить.

Результаты лечения сколиоза зависят от возраста пациента: чем старше, тем сложнее! У детей сколиоз полностью излечим! Если детский сколиоз в основном лечится консервативными методами и хирургическое лечение почти не применяется, то у взрослых наоборот — к оперативному лечению приходится прибегать чаще.

Как правило, при лечении сколиоза перед врачами встают две задачи: устранить искривление позвоночного столба, а также выявить и устранить причины образования данного искривления. Но лечение детского сколиоза происходит немного иначе, задачи упрощаются — достаточно только нормализовать работу мышц спины и организм дальше справится сам, постепенно состояние позвоночника будет восстанавливаться.

Есть и очень простой тест для обнаружения сколиоза в домашних условиях.

Ребенку следует принять положение лежа на животе. Если позвоночник принимает нормальное прямое положение, то все искривления относятся к нарушению осанки. А вот если при различных поворотах ребенка, позвоночник остается искривленным, к специалисту стоит обратиться сразу же.

Как предупредить сколиоз у ребенка?

Основное правило профилактики вытекает из теоретического постулата, суть которого состоит в следующем: в сидячем положении нагрузка на позвоночник намного больше, чем в стоячем. Поэтому, как это

ни парадоксально, главное в профилактике сколиоза — вовсе не гимнастика. Главное — это образ жизни ребенка.

Профилактика детского сколиоза не сложна, доступна и даже полезна для здоровья всего организма. Она предусматривает такие профилактические меры, как:

- вести активный способ жизни (прогулки, утренняя зарядка, физкультура...),
- следить за спиной ребенка – за его осанкой,
- правильно подбирать матрас ребенку(лучше – со средней жесткостью),
- правильно подобрать ортопедический стул (или ортопедическую подушку на стул)осторожно подбирать спорт для ребенка (если есть признаки детского сколиоза, то лучше отказаться от спортивных занятий с односторонней нагрузкой, например: от бадминтона, где работает одна рука, а не две).
- Очень полезно находится в положении лежа. На спине или животе, несколько раз в течение дня (только не рекомендуется сразу после еды – это может быть опасно) по 15 минут. Лежать рекомендуется ровно, лучше на твердой поверхности. Такое положение позволит разгрузить позвоночник. И никто теперь не сможет упрекнуть ребенка в том, что он любит поваляться. Рекомендации: чем мягче перинка, на которой ваш ребенок отправляется в царство снов, тем больше у него шансов столкнуться с такой проблемой, как “больная спина” и получить соответствующий диагноз.
- Тот, кто часто сидит за компьютером, знает, как это неприятно, когда машина «зависает». А вот детям и правда иногда стоит повисеть... на турнике. Это делать следует пассивно, не встряхивая себя, не подтягиваясь – просто висеть столько, насколько хватает сил. Потом ни в коем случае нельзя спрыгивать. Обязательно плавно опускаться на носочки. Можно попросить кого-нибудь (если речь идет о ребенке, то лучше всего — маму или папу,) снять с турника и аккуратно поставить на пол. В противном случае при прыжке все позвонки, которые вы специально так тщательно вытягивали, снова сместятся, сведя результативность “тренировки” к нулю. В нашем случае, это просто недопустимо.
- Очень полезно бывает “полетать”. Нужно слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. Все это делается в положении сидя или стоя. Если в спине в этот момент что-то хрустнет — пугаться не надо. Это совершенно нормально и вполне безопасно. При нарушении осанки такое упражнение желательно повторять от 8-до 10 раз в день на протяжении двух-трех недель подряд. Потом сделать перерыв на 2-3 недели.

Если врач поставил вашему ребенку диагноз – сколиоз – это еще не повод для паники. Как и любое заболевание, сколиоз поддается лечению. Здесь действует такой же принцип как и везде: главное – не запустить. Если заболевание установлено, то в зависимости от его тяжести врач назначит вашему ребенку нужное лечение.

Как видите, профилактика намного приятней, полезней и конечно же дешевле, чем лечение детского сколиоза. Учите ребенка профилактическим

мерам, активному способу жизни, утренней зарядке, и детский сколиоз никогда его не потревожит!

Этот комплекс прост и известен каждому из нас с детства. Он обеспечит профилактику болезни, и даже лечение сколиоза у детей на ранних стадиях.

1. Пусть малыш станет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Если дома таковой не оказалось – можно взять швабру, например. Стать прямо, завести палку за спину: верхний ее конец должен быть прижат к голове, нижний конец – к тазу. Держа таким образом палку, пусть ребенок выполнит следующий комплекс: 1) присесть – вернуться в исходное положение; 2) наклониться вперед – вернуться в и.п.; 3) наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.

3. Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

4. Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и.п. 4-8 повторений будет достаточно.

5. Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.

6. Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.

7. Пусть ребенок станет на шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз.

Как видите комплекс несложный и вполне выполнимый. Он вполне может стать полноценной утренней зарядкой. Можете его разнообразить парой-тройкой упражнений для других групп мышц. Однако не переусердствуйте, чтобы ребенок не устал и не потерял охоту заниматься гимнастикой.