

## Профилактика сколиоза у школьников

ПОЗВОНОЧНИК - это основа скелета и выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая функция - **опорно-двигательная**. Вторая - **защитная**. Позвоночник предохраняет спинной мозг от механических повреждений. К нему подходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в организме человека. Если **функции позвоночника нарушены**, затрудняется проведение нервного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно в этих участках тела будут развиваться различные заболевания. Чаще всего встречаются искривления: сколиоз.

Научные работы доказали, что у 86% детей школьного возраста выявляются симптомы, которые указывают на наличие нарушений в **позвоночнике**. На протяжении жизни у одних эти симптомы исчезают, у других трансформируются в сколиоз, кифоз, нарушение осанки, любая дополнительная травма тела может усилить эти болезненные проявления.

**Сколиоз и нарушения осанки** у школьников – большая проблема, лежащая на плечи современных родителей и школы. Наши дети проводят за партой и за столом больше времени, чем взрослый: 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

Пристальное внимание к сколиозу объясняется тем, что при тяжелых формах данного заболевания возникают значительные нарушения в важнейших системах организма, приводящие к уменьшению продолжительности жизни трудоспособности и к инвалидности. Четко очерчены и хорошо изучены изменения в дыхательной, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системах при тяжелых формах сколиоза. Приводятся

данные о наличии нарушений функции внешнего дыхания, сердечного ритма и обменных процессов в миокарде, недостаточной адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, снижение ряда показателей физического развития, более позднее начало периода полового созревания у школьников 7-16 лет, больных сколиозом I и II степени.

Во взрослом возрасте эти нарушения часто приводят к болезням внутренних органов, головным болям, раннему началу остеохондроза и 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.

## **Что такое 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). Различают сколиозы врожденные и приобретенные.

К одним из **разновидностей приобретенного** сколиоза относится привычный, возникающий на почве привычной плохой осанки (часто их называют “школьными”, так как в этом возрасте они получают наибольшее выражение). Непосредственной причиной их могут быть неправильно устроенные парты, рассаживание школьников без учета их роста и номеров парт, ношение портфелей с первых классов, держание ребенка во время прогулки за одну руку и т.д.

Кроме того, у детей могут быть и другие виды нарушения осанки: лордоз (выпячивание вперед), кифоз (назад), а также многообразные сочетания этих искривлений.



Важный показатель – степень выраженности и степень фиксированности нарушений, которые определяет врач после «рентгена» позвоночника. При легкой и средней степени сколиоза искривление поддерживается только за счет перенапряженных мышц, при тяжелом сколиозе искривляются сами позвонки и вернуть их в **ровное положение невозможно**.

Если ваш ребенок сидит за столом в странной позе, сутулится или жалуется на усталость спины, обязательно покажите его врачу ортопеду. Чем раньше обнаружен сколиоз, тем проще его лечить и предупредить дальнейшее развитие.

## **Как начинается сколиоз**

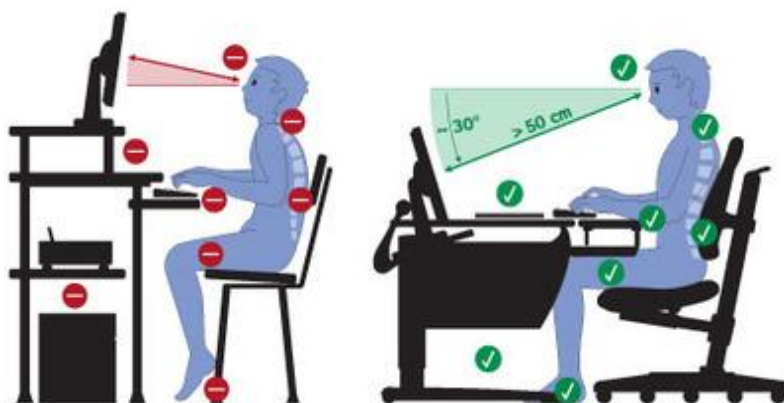
Предпосылки к нарушениям осанки появляются у детей еще в раннем детстве. Именно момент родов является тем важным этапом, от которого зависит дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата малыша. Чем травматичнее роды, тем больше вероятности нарушений. По статистике и наблюдениям массажистов, неврологов и остеопатов, около 70% детей во время родов получают пренатальную травму шейного отдела. В будущем – это сколиоз, нарушения осанки и другие проблемы. А если травму все-таки получили, то важно как можно раньше начать лечение [у невролога и остеопата](#), устранить ее последствия.

## Сколиоз и парта

Длительное сидение за партой очень вредно сказывается на здоровье в целом, а особенно на позвоночнике. Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим! По многу часов нам приходится сидеть в самой вредной позе – наклонившись вперед. В таком положении края позвонков сближаются и защемляют межпозвоночный диск из хрящевой ткани. Вообще эта ткань отличается замечательной эластичностью, позволяющей ей успешно сопротивляться компрессии. Однако надо учитывать, что при сидении сила давления на внешний край диска возрастает в 11 раз! Да к тому же продолжается не только в течение рабочего и учебного дня, но часто и дома. Постоянные уговоры «сиди ровно» и шлепки по спине ничего, кроме **раздражения не принесут**. В ваше отсутствие ребенок все равно будет сидеть так, как ему удобно. И дело вовсе не в его характере, а в том, что своей позой он пытается компенсировать возникающие в теле напряжения мышц и связок. Впоследствии **это приводит к фиксации напряжений**, закреплению анатомических сдвигов и еще большему нарушению осанки.

## Что можно сделать?

1. Обеспечьте ребенку как можно более комфортное рабочее место: ноги стоят на полу, бедра параллельны полу, спина ровная, высота стола – по локоть.
2. Экран компьютера должен располагаться не слишком высоко и не слишком низко, а на уровне глаз. Не разрешайте ребенку работать сидя на диване за ноутбуком: это сильно вредит шее.
3. Под поясницей обязательно должна быть поддержка – валик соответствующего размера, по возрасту (специальные подушки продаются в ортопедическом магазине).



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.

## **Массаж и гимнастика при сколиозе**

Сколиоз относится к группе заболеваний опорно-двигательного аппарата, связанных **с изменением осанки**. Этими заболеваниями занимаются ортопеды, они же, после обследования, рекомендуют лечение (индивидуально подобранная лечебная физкультура, массаж, ФТЛ, посещение бассейна, ношение корсета, по показаниям мануальная терапия и т. д.). Спать надо на жесткой основе, а для мягкости использовать ватные или

шерстяные тюфяки, но не пружинные матрасы. Нужно найти грамотного спортивного врача, и под его руководством заняться, лечебной физкультурой.

Однако, после курса, очень часто спина у детей искривляется снова. Как же закрепить эффект этих полезных упражнений?

Во-первых, курсы массажа и гимнастики должны идти вместе, один за другим, именно в таком порядке – сначала массаж, затем гимнастика. Массаж расслабляет спазмированные мышцы спины и тонизирует вялые. Но если ребенок сразу вернется к своей обычной позе за партой, то мышцы очень быстро «вспомнят» свое ненормальное положение, и искривление вернется.

Курс гимнастики должен проходить под руководством опытного врача ЛФК. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза.

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает лечебную гимнастику; упражнения в воде; массаж; коррекцию положением; элементы спорта.

**Профилактика сколиоза** предусматривает соблюдение правильной осанки.

При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

- сиди неподвижно не дольше 20 минут;
- старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва” - 10 секунд

· сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и.т.д.

· старайся сидеть “правильно”: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;

### Периодически делай специальные компенсаторные упражнения:

- повисни и подтяни колени к груди. Сделай упражнение максимальное число раз
- прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках
- старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.