ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

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, ложащаяся на плечи современных родителей. 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.

Школьник вынужден сидеть за партой, от этого никуда мы не денемся. Но мы можем сократить время пребывания в статической позе: каждые 15-20 минут поднимайте «мученика науки» и делайте перерыв в занятии хотя бы на несколько секунд (10 сек. – 1 мин). Вторая хитрость – постоянно менять положение ступней во время пребывания в статическом положении сидя. Ступни можно выдвигать вперед, оттягивать назад, ставить вместе и врозь. Казалось бы, мелочь? Да, но если мы эту мелочь умножим на сотни часов, проведенных в положении сидя, она предстанет перед нами в совсем ином свете. Конечно, сидеть школьник должен правильно: прямая спина, колени согнуты под углом 90 градусов, ступни стоят на полу, а не болтаются в воздухе, расстояние от глаз до поверхности парты не меньше 30 сантиметров. Дабы воплотить все это в жизнь, достаточно один раз приобрести качественную мебель для детской. Ну и не помешает поинтересоваться, какими партами и стульями оснащены школьные кабинеты. В перерывах между занятиями и во время коротких пауз при выполнении домашнего задания школьник должен висеть на турнике. Обращаем внимание, что лечение сколиоза у детей исключает этот вид физической активности, а вот для профилактики сколиоза перекладина подходит идеально. Если в семье растут дети, позаботьтесь о наличии в квартире/доме шведской стенки или хотя бы простой перекладины. Хорошей разгрузкой для позвоночника станет следующее упражнение: ребенок становится на колени, выпрямленными руками упирается в пол, после чего максимально прогибает спину то вверх, то вниз. Просто, но эффективно. Школьник должен много двигаться – ходить, бегать, плавать и играть в динамические игры (PES на компьютере – не в счет!). От 4 до 6 часов в сутки надо уделять физической активности и спорту. Конечно, не следует забывать и простую утреннюю гимнастику. Хорошей разгрузкой для позвоночника станет следующее упражнение: ребенок становится на колени, выпрямленными руками упирается в пол, после чего максимально прогибает спину то вверх, то вниз. Просто, но эффективно Еще один принципиальный момент – ранец или сумка для учебников, тетрадей и прочих атрибутов школьной жизни. Все мы в детстве ходили с ранцами, и это не случайно. Именно ранец с двумя лямками позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночный столб, а вот сумка или рюкзак, который можно перекинуть через одно плечо – это едва ли не 100 % гарантия развития сколиоза. Позаботьтесь о том, что ребенок использовал обе лямки рюкзака по назначению. На этом обязательную программу профилактики сколиоза можно считать сформированной. Конечно, ее можно дополнить и расширить: например, мы не сказали о том, что витамин Д и молочные продукты, богатые кальцием, помогут предупредить развитие рахитического сколиоза. Но рахитический сколиоз у детей встречается крайне редко, в то время как более 90% приобретенного искривления позвоночника приходится именно на привычный, или, как его еще называют, «школьный» сколиоз. Именно поэтому мы акцентировали ваше внимание на том, как противостоять развитию грозного недуга у школьников. Будьте здоровы!