

Консультация для родителей. «Профилактика СКОЛИОЗА у детей дошкольного возраста».

СКОЛИОЗ – так называемое баковое искривление позвоночника. Оно сопровождается нарушениями функций внутренних органов: делается затруднённым дыхание, работа сердца, хуже работает желудок и кишечник. Неверное положение позвоночника приводит к раннему развитию остеохондроза, к деформации грудной клетки и тазовых костей. Первые признаки сколиоза проявляются в 6-8 лет, когда ребёнок начинает ходить в школу. У школьника нагрузка на позвоночник существенно возрастает: он должен, просто обязан много сидеть.

Симптомы сколиоза.

Начальные симптомы заболевания настолько характерны, что увидеть их не составит труда. Попросите ребёнка раздеться до трусиков и приступайте к осмотру.

1. Пусть встанет ровно, спиной к вам. Внимательно посмотрите на плечи и нижние углы лопаток - они должны находиться на одном уровне. В норме линии позвоночника совпадает с меж ягодичной складкой.
2. Обратите внимание на рёбра. Не появляется ли при наклоне так называемый «рёберный горб», когда одна половина спины выше другой. Это тоже признак сколиоза.
3. Поставьте ребёнка к себе боком. В норме позвоночный столб имеет природные физиологические изгибы вперёд - в шейном и поясничном. Назад-в грудном и крестцовом отделе. Увидели, что спина прямо «как струна»? Значит, изгибы нарушены и наверняка при этом лопатки значительно отходят друг от друга.
4. О неблагополучии скажет асимметрия так называемых треугольников талии. Попросите ребёнка опустить руки и сравните пространство между руками и боковыми поверхностями туловища. Любое нарушение симметричности свидетельствует о сколиозе.
5. Еще одним признаком искривления позвоночного столба является перекося тела при наклоне туловища вперед.



Типы сколиоза.

Врождённый – характеризуется внутриутробными нарушениями развития костей скелета, межпозвонковых дисков и хрящевой ткани.

Приобретённый – формируется под влиянием неблагоприятных факторов и воздействий окружающей среды (травмы позвоночного столба, слабый

мышечный корсет спины, постоянное нахождение позвоночника в неправильном положении и прочие причины). Врожденный встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается приобретенный. Приобретенный сколиоз достаточно легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и лечении сколиоза является его своевременное выявление.

По форме искривления различают:

- ***C-образный сколиоз*** (с одной дугой искривления),
- ***S-образный сколиоз*** (с двумя дугами искривления),
- ***Z-образный сколиоз*** (с тремя дугами искривления).

По тяжести деформации сколиозы подразделяют на 4 степени:

- ***Сколиоз 1 степени*** характеризуется небольшим боковым отклонением (до 10°) и начальной степенью скручивания, выявляемой на рентгенограмме. Скручивание определяется в виде небольшого отклонения остистых отростков от средней линии и асимметрии корней дужек.
- ***Сколиоз 2 степени*** характеризуется не только заметным отклонением позвоночника во фронтальной плоскости, но и выраженным скручиванием, наличием компенсаторных дуг. На рентгеновском снимке отчетливо проявляется деформация тел позвонков на уровне вершины искривления. Угол первичной дуги искривления в пределах 10° - 25° .
- ***Сколиоз 3 степени*** - стойкая и более выраженная деформация, наличие большого реберного горба, резкая деформация грудной клетки. Угол первичной дуги искривления в пределах 25° - 40° .
- ***Сколиоз 4 степени*** сопровождается тяжелым обезображиванием туловища. Отмечаются кифосколиоз грудного отдела позвоночника, деформация таза, отклонение туловища, стойкая деформация грудной клетки, задний и передний реберный горб. На рентгенограмме определяется выраженная клиновидная деформация тел грудных позвонков, тяжелая деформация тел позвонков и позвонковых суставов в грудном и поясничном отделах позвоночника, обызвествление связочного аппарата. Угол основного искривления достигает 40° - 90° .

ПРИЧИНЫ СКОЛИОЗА и ПОСЛЕДСТВИЯ

В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат

при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника. Еще одним фактором формирования сколиоза в детском возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, что ребенок в старшем дошкольном возрасте и в начальной школе вынужден в процессе обучения не только с первого класса носить тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов. Небольшие разминки между занятиями и уроками могут в значительной степени помочь избежать формирования сколиоза.

Еще одним условием сохранения здоровья вашего ребенка может стать приобретение для школы не портфеля, который ребенок вынужден носить в одной руке, а ранца. В этом случае вся нагрузка на позвоночный столб будет распределяться равномерно по всей спине, не вызывая перекоса позвоночного столба.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления. Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях. Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. Сколиоз возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, как сколиоз, мы рекомендуем в самое ближайшее время обратиться вам к профессиональному ортопеду.

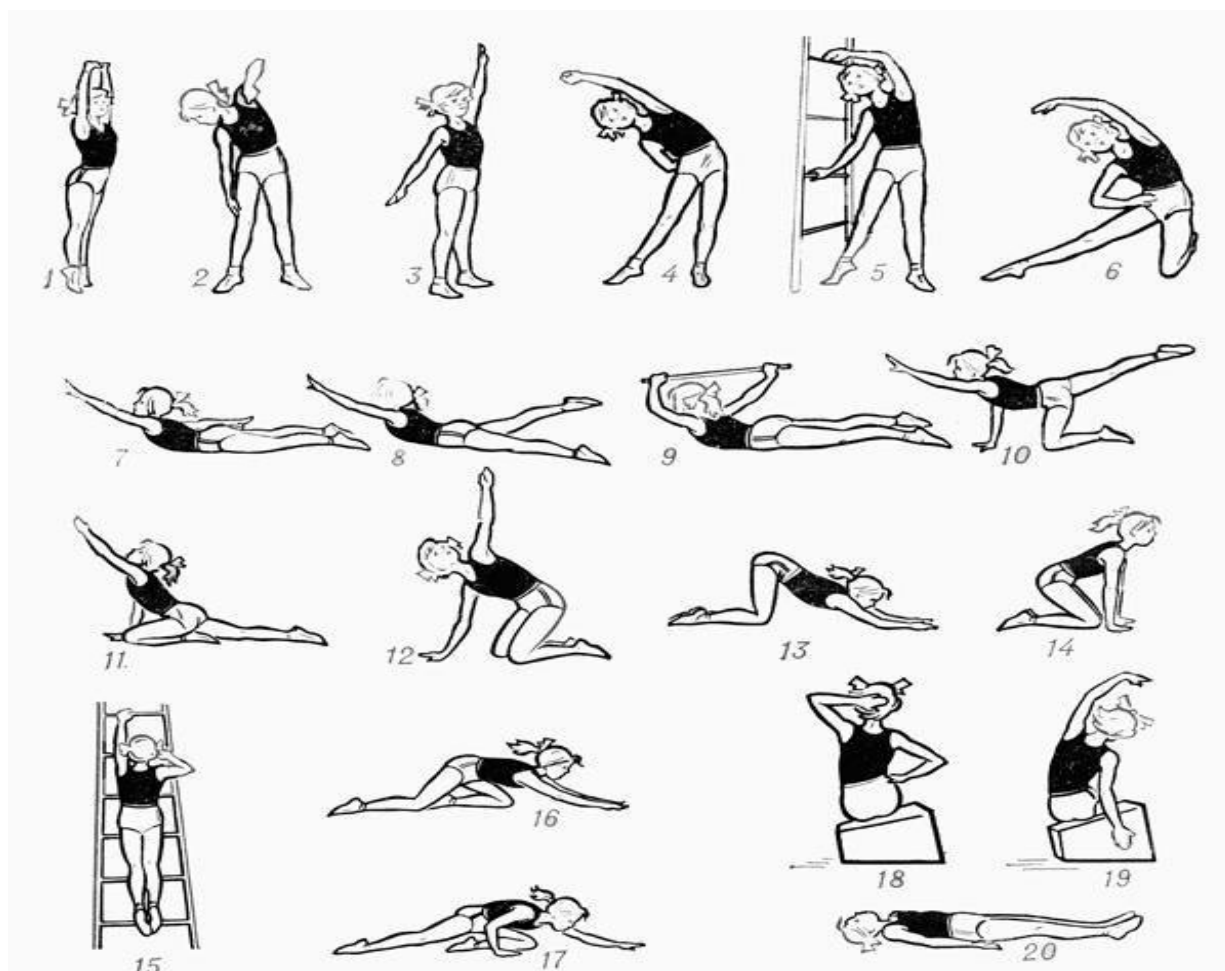
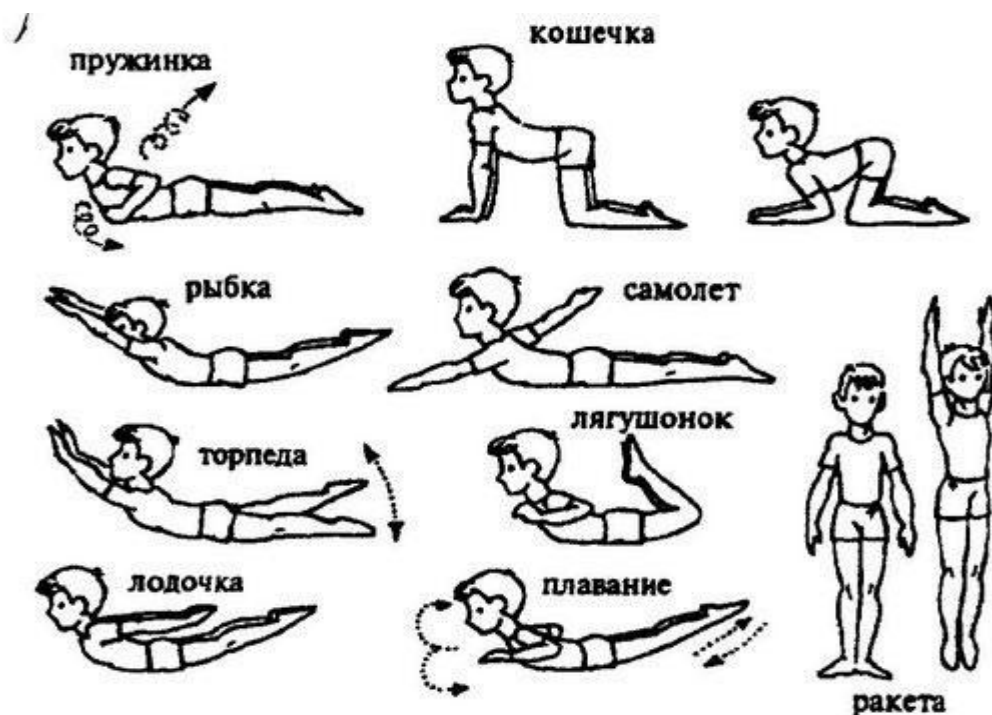
Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ!

1. Не водите ребенка за одну и ту же руку все время.
2. Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета.
3. Для насыщения детского организма этим витамином, полезным для костей, возьмите за правило ежедневно прогуливаться с малышом на свежем воздухе, независимо от времени года.
4. Выработайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.
5. Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту малыша. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
6. Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо – практически стопроцентная гарантия сколиоза.

7. Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.
8. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
9. Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты. Сидя, пусть ребенок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.
10. «Правильно» сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы, по возможности, снять нагрузку с позвоночника.
11. Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах. Занятия физкультурой при сколиозе повысят общий тонус организма, улучшат функции дыхательной, нервной и эндокринной систем, воспитают волевые качества.
12. При сколиозе ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика), так как они могут оказать отрицательное влияние на деформированный позвоночник.
13. Позитивный эффект при сколиозе дает плавание. При этом заболевании чаще всего практикуют брасс на груди с удлиненной паузой скольжения. Баттерфляй и кроль при сколиозе не рекомендуются. Эти стили плавания увеличивают скручивание позвонков и гибкость позвоночника. Можно применять их отдельные элементы.
14. Ребенку, у которого уже есть признаки сколиоза, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеукрепляющего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и груди, улучшения осанки и трофики тканей.
15. Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей. Соли кальция и фосфора в организм должны поступать из натуральных пищевых продуктов, но не в виде чистых солей. Детям в достаточном количестве полезны молочные продукты, рыба, овощи и фрукты.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ со СКОЛИОЗОМ



Выполняя все вышперечисленные рекомендации, вы сможете приостановить развитие плоскостопия у ребёнка!