

Профилактика сколиоза

Профилактика сколиоза: как избежать деформации позвоночника? Сколиозом называют врожденное искривление позвоночника, или то, которое возникает по причине неправильного образа жизни. Причины возникновения данного заболевания заключаются в неправильном образе жизни, неудобной обуви, несоблюдении правил безопасности при занятиях спортом, в следствии нарушения обмена веществ и т.д. Необходимо помнить, что сколиоз очень трудно поддается лечению, именно поэтому необходимо регулярно, с самого младенчества, проводить профилактику заболевания. Для профилактики сколиоза у детей особенно важно вести правильный образ жизни. Режим питания. Здоровая пища является достаточно важным аспектом в жизни. Человеку необходимо употреблять в пищу: фрукты; овощи; каши; нежирное мясо. Меню должно быть подобрано таким образом, чтобы оно состояло из продуктов, насыщенных витаминами и микроэлементами. Жирные и жаренные блюда необходимо исключить. Сколиоз называют проблемой современности. Это объясняется тем, что большинство людей ведут преимущественно сидячий образ жизни. Если у человека такая специфика работы, то ему необходимо: Регулярно вставать из-за рабочего стола и делать упражнения. Человек должен периодически становиться к стене таким образом, чтобы касаться собранными вместе лопатками, тазом, затылком и позвоночником к стене. В таком положении необходимо находиться от 5 до 10 минут. Некоторым людям, которые склонны к сколиозу, рекомендуют носить корректирующие корсеты. Их необходимо использовать короткий промежуток времени – не более получаса в день. Это время необходимо разделить на несколько подходов. Если человек часто сидит за рабочим столом, то ему необходимо следить за своей осанкой. В это время спина должна быть ровной, а линия живота должна находиться за линией груди. Во время работы необходимо сидеть так, чтобы позвоночник был прямой, а голова немного наклонена вниз. Для офисной работы необходимо правильно подбирать мебель. Сиденье стула должно быть жестким, что позволит человеку максимально удобно и ровно располагаться на нем. Сидеть необходимо на краю сиденья стула. Человек должен согнуть ноги под углом 90 градусов. При выполнении работ необходимо следить за тем, чтобы между столом и грудью было расстояние в ширину ладони. Это объясняется тем, что при наклонах тела вперед, наблюдается увеличение нагрузки на позвоночник. При сидячей работе категорически запрещается поднимать одно плечо вверх, а второе опускать вниз. Также не стоит складывать под себя ноги. Профилактика сколиоза заключается в выполнении не только определенных правил, но и в соблюдении запретов. У многих людей существует ошибочное мнение о том, что при занятиях спортом сколиоза не может возникнуть, но это далеко не так. Спорт в некоторых случаях является причиной возникновения данного заболевания. Если человек занимается спортом, то ему необходимо избегать непосильных физических нагрузок. Те люди, которые спят без подушки, должны понимать, настолько это вредно. Для профилактики сколиоза необходимо обеспечить здоровый сон. Именно поэтому категорически запрещается спать без подушки. Для сна лучше всего выбрать ортопедический матрас. Он позволит в период отдыха находиться позвоночнику в привычном

положении, что станет отличным средством профилактики искривления позвоночника. Также для профилактики заболевания необходимо делать гимнастику. Для этого используется 10-15 упражнений для спины. Они должны определяться врачом в зависимости от индивидуальных особенностей пациента. Как правило, сколиоз в большинстве случаев развивается у детей в дошкольном и школьном возрасте, виновниками появления данного заболевания в большинстве случаев выступают родители, которые не смогли своевременно обеспечить профилактику нарушения своим чадам. В условиях развития информационных технологий дети в дошкольном и школьном возрасте находятся постоянно за компьютером. И как не странно, это поощряется родителями. Категорически запрещается длительное сидение. Если ребенок увлечен компьютером, то ему необходимо каждые пол часа вставать из-за рабочего стола и ходить по комнате не менее десяти секунд. Родители должны еще с дошкольного возраста научить ребенка сидеть в неподвижном состоянии в течение 20 минут. Изначально необходимо просить ребенка оставаться в одном и том же положении в течение пяти минут. С каждым последующим упражнением время неподвижного сидения должно увеличиваться на одну минуту. Это позволит не только выработать правильную осанку у ребенка, но и научит его дисциплине, подготовит к школе. Как правило, в начальных классах дети середине урока делают разминку. Если научить ребенка сидеть неподвижно половину урока, а после этого будет сделана разминка, то это станет отлично профилактикой сколиоза. На уроке ребенку необходимо менять положение ног. Их смыкают вместе и расставляют, направляют ступни вперед и назад и т.д. доктора рекомендуют несколько раз в день делать разминку. Именно поэтому, начиная с дошкольного возраста, родители должны приучить ребенка делать утреннюю зарядку, которая включает в себя повороты и наклоны туловища. Как правильно распределять нагрузку на позвоночник Дети, которые идут в школу, должны с собой носить ранец. В него необходимо поместить не только книги и другие школьные принадлежности, но и школьный завтрак. Это достаточно большая нагрузка для ребенка школьного возраста. Именно поэтому родители должны ответственно подойти к выбору школьного рюкзака. Для обеспечения равномерной нагрузки на спину необходимо отдавать предпочтение рюкзаку, который носится на двух плечах. При использовании сумок производится смещение нагрузки на одну сторону. Даже если ребенок меняет плечо, на которой переносит сумку, все равно это негативно влияет на позвоночник. Неокрепшему детскому позвоночнику нужно давать отдых. Для достижения максимально высокого эффекта ребенку необходимо принять положение лежа. Ребенок должен ложиться на спину или живот. Не стоит в период отдыха осуществлять просмотр телевизора или чтение книг, так как это негативно сказывается на зрении ребенка. Если ребенок будет лежать на боку, то это не обеспечит ему отдых, так как нагрузка в таком положении приравнивается к нагрузке в положении стоя. Еще раз обо осанке Родители должны выработать у ребенка правильную осанку еще в дошкольном возрасте. Его нужно научить ходить и сидеть с прямыми плечами. Голова должна быть ровной. Ходить с опущенной головой ребенку не только вредно, но и не безопасно. Для отдыха малыша необходимо подобрать кровать средней твердости. Во избежание появления напряжений в мышцах малыша родители должны научить ребенка спать на боку. Доктора утверждают, что самой лучшей

для ребенка является поза эмбриона – на боку с согнутыми ногами.

Памятка для родителей

Сколиоз развивается тех пор, пока растет организм (примерно до 25 лет). Поэтому о профилактике сколиоза следует заботиться, начиная с самого раннего возраста.

Родителям стоит следить, чтобы ребенок соблюдал некоторые правила:

- 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 ляжками. 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.