Здоровый позвоночник школьника

10.09.2024

Искривление позвоночника входит в списки самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются дети. Большинство случаев сколиоза легкие и со временем корректируются, но даже незначительные искривления с годами усугубляются, если ничего не предпринимать. Сколиоз наступает тогда, когда позвоночник искривлен больше, чем на 10 градусов. Меньшая деформация, как правило, является так называемой функциональной асимметрией. Это, например, когда ребенок сутулится или когда плечи или лопатки находятся на разной высоте. Хотя асимметрия может привести к неприятным физическим ощущениям, заболеванием она не считается.

Какой должна быть правильная осанка?

Правильная осанка должна быть такой: плечи располагаются ровно, туловище и голова — прямо, грудь — немного вперед, живот — подтянут, подбородок — горизонтально, изгибы позвоночника — плавные, умеренные, ноги — прямые, колени смотрят вперед, все части тела должны быть симметричны.

Формированию плохой осанки могут способствовать несколько факторов:

*1. Неудобно спать.* Главный источник искривлений позвоночника — длительное нахождение в одном неправильном для спины положении. Узнайте у ребенка комфортно ли ему в кровати, загляните в его комнату, когда он спит. Подушка должна быть под головой, а не на плечах, а сама голова должна быть в естественной позе. Если это не так или ребенок предпочитает спать без подушки, возможно дело в ее толщине, и надо подобрать модель с более плоской формой. О проблемах с подушкой может говорить еще один фактор: ребенок спокойно засыпает только на животе, тем самым напрягая шею и спину. Риск искривления несет также привычка прижимать к груди колени во время сна на боку. Главное во сне с точки зрения позвоночника — поддерживать его естественный изгиб, поэтому идеальная поза — лежа на спине. Проверьте кровать ребенка, хватает ли ее длины, чтобы он мог спокойно лечь во весь рост и двигаться в разные стороны. Важно, чтобы мышцы во время сна расслаблялись, а для этого нужен максимальный физический комфорт — руководствуйтесь этим при выборе спального места. Вместо многофункционального дивана лучше поставьте кровать с ортопедическим матрасом — он позволяет равномерно распределить вес тела.

*2.Некомфортное учебное место****.*** Второе место в жизни ребенка по значимости для осанки занимает пространство для учебы. Понаблюдайте за тем, как школьник занимается за столом. Риск развития сколиоза могут вызывать следующие факторы: ребенок не дотягивается пятками до пола и не может поставить стопу полностью; ноги согнуты не под прямым углом (например, колени выше уровня пояса или наоборот); таз выгнут назад, а не немного вперед, как должен быть. Как правило, эти проблемы связаны с организацией учебного места: неправильная высота стола (столешница должна находиться на уровне локтя); отсутствует правильный угол наклона (для формирования хорошей осанки писать нужно на поверхности с наклоном 30 градусов, а читать — 45 градусов); монитор компьютера находится слишком низко, особенно если это ноутбук, или слишком высоко (оптимальное положение монитора — когда его верхняя треть находится на уровне глаз). Важно еще научить ребенка делать перерывы на небольшие двигательные упражнения, чтобы свести к минимуму время, которое школьник проводит в одной позе.

Профилактика сколиоза

Профилактика сколиоза должна занимать у родителей важное место. Нужно следить за тем, чтобы выполнялись следующие основные правила:

· Не сажать грудного ребенка раньше того момента, когда он сам сможет это сделать.

· Ежедневно нужно совершать прогулки с малышом вне зависимости от погоды, чтобы насыщать его организм витамином Д, который вырабатывается под воздействием ультрафиолета и необходим для нормального формирования костей.

· Профилактика сколиоза у новорожденных предусматривает сон на специальном ортопедическом матрасе.

· Следите за тем, чтобы у ребенка была правильная осанка, и он не сутулился.

· Правильно оборудуйте рабочее место школьника согласно его возрасту и росту. Расстояние между столом и глазами не должно быть менее 30 см.

· Портфель или рюкзак должен быть с двумя лямками и не очень тяжелым.

· Займите детей спортом. Любая физическая активность положительно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц и внутренних органов.

Помните о том, что профилактика сколиоза особенно эффективна с раннего возраста в период активного роста. Поэтому нужно с детства приучать ребенка к занятиям спортом, отучать его от привычки сутулиться и избегать непомерных нагрузок на организм!

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.