

Сколиоз - меры его профилактики



Дети должны спать без подушек или на подушке толщина, которой соответствует размерам безымянного пальца;

Не рекомендуется читать или смотреть телевизор лежа;

Обязательны: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых;

Дети должны находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день;

Рекомендуются занятия ходьбой, бегом, гимнастикой и плаванием;

Большое место занимают массаж (а не мануальная терапия, которая детям до 13 лет категорически запрещена) и лечебная гимнастика;

Ранец первоклассника должен весить не более 2,5-3 кг. Портфель 12 - летнего ученика - не более 5 кг;

Ребенку необходима мебель по росту;

Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти;

Профилактикой сколиоза является и раннее выявление нарушений осанки у дошкольников;

В рационе должно быть достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы - естественных источников кальция и витаминов;

Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости. Позаботьтесь о здоровье своих детей своевременно!

При сильном дефекте осанки занятия приобретают свои особенности в зависимости от вида нарушений. Необходимо, чтобы комплекс упражнений корректировал врач-ортопед. Причем одними только упражнениями не обойтись. Нужен целый комплекс мер: закаливание, физические упражнения, массаж. Не забывайте и о правильном питании. Особенно важен для позвоночника и костей кальций.

Развивайте в ребенке внутреннюю самодисциплину. Он сам должен постоянно следить за своей осанкой (когда идет, стоит, сидит, отдыхает), ежедневно заниматься лечебной физкультурой, придерживаться правильного распорядка дня.



Рекомендации для здоровья спины:

СОН - на жесткой постели в положении лежа на спине или животе

ОБУВЬ - из натуральной кожи, не на сплошной подошве, а с небольшим каблучком

РЕЖИМ ДНЯ - строгое соблюдение графика работы и отдыха

СПОРТ - необходимо много двигаться, особенно полезно плавание

ПРИВЫЧКИ - нужно отказаться от привычки стоять на одной ноге, сидеть, опершись на локти или склонившись вперед...

СУМКА - ранец на жесткой основе

Но почему все-таки некоторые дети постоянно сидят, скрючившись, и с ними ничего не происходит, а другие быстро зарабатывают сколиоз? Дело в наследственности. Конечно, сама болезнь (принимающая у взрослых форму остеохондроза) по наследству не передается, но предрасположенность - всегда. Это не так страшно, как кажется. Если ребенком заниматься, можно избежать даже простого искривления позвоночника. Что же надо делать?



В формировании правильной осанки главную роль играют мышцы (спины и брюшного пресса). Если вокруг позвоночника создан мощный мышечный корсет, ходить и сидеть с прямой спиной оказывается нетрудно, правильная осанка вырабатывается самой.

Вспомните гимнасток. Они всегда ходят и сидят идеально ровно, вызывая зависть окружающих, и вовсе не потому, что им "положено по званию". Просто во время занятий они тренируют те группы мышц, которые отвечают за позвоночник.

Специалисты считают, что добиться того, чтобы мышцы достаточно долго удерживали позвоночник в правильном положении, вполне можно в домашних условиях. Для этого необходимо тратить на элементарную зарядку около получаса не меньше трех раз в неделю. Полезно также плавание: в воде вес тела на позвоночник не давит, а все мышцы работают.

Есть простой способ проверить, насколько мышечный корсет вашего ребенка далек от идеального. Надо засечь, сколько времени ребенок сможет продержаться лежа на животе в позе "рыбка". Норма такая: в 7-11 лет - 1,5-2 минуты; в 12-16 лет - 2-2,5 минуты. Если школьник выдерживает нужное время, значит, мышцы справляются со своей задачей. Если нет - необходимо их развивать. Кстати, взрослые тоже могут себя проверить, их норма 3 минуты.

Брюшной пресс проверяется количеством сделанных переходов из положения лежа на спине в сидячее положение. В 7-11 лет норма - 15-29 раз, в 12-16 - 25-30 раз.