

**Профілактика сколіозу у дітей**

Профілактика сколіозу починається, як тільки дитина з'явилася на світ. В цей період профілактика сколіозу полягає в огорожі дитини від негативних умов, що сприяють формуванню неправильного розподілу напруги по всьому опорно-руховому апарату. Маленьку дитину не можна примушувати сідати, поки він сам не почне це робити.

Маленьку дитину можна водити, постійно тримаючи тільки за праву або тільки за ліву руку. Меблі потрібно вибирати, орієнтуючись на зростання дитини. Робоча поверхня письмового стола повинна бути досить просторою, щоб дитина при роботі міг покласти лікті на стіл. Коли під час роботи за письмовим столом дитина починає горбиться, це може говорити про те, що у нього не все в порядку із зором. Крім цього, не можна давати дитині дивитися телевізор в положенні на боці.

Профілактика сколіозу полягає і в своєчасному виявленні кривизни хребта у дітей шкільного віку, сидіння за партою в правильному положенні і заняття фізкультурою.

Треба сказати, що профілактика сколіозу у дитини лежить не тільки на батьківських плечах. Профілактиці сколіозу повинні приділяти належну увагу вихователі в дитячому саду і вчителі в школах. Тому що якраз в цей час відбувається становлення кісткового скелета дитини.

Якщо існує ймовірність появи у дитини вродженої форми сколіозу, профілактика сколіозу повинна проводитися ще в період планування вагітності. Вона полягає у вживанні майбутньою мамою фолієвої кислоти і вітаміну В12. Ці речовини значно скорочують вірогідність утворення порушень кісткової тканини вродженого характеру, які, в свою чергу, ведуть до майбутнього сколіозу.

Профілактика сколіозу рахітичного походження, що є результатом браку вітаміну Д, що синтезується в організмі людини під впливом сонячних променів на свіжому повітрі, полягає в щоденних вуличних прогулянках з дитиною, причому в будь-який час року.

Батьки зобов'язані контролювати, щоб у дитини завжди була пряма спина, правильна постава, зокрема, коли дитина робить уроки або читає. Зразок правильної постави - це положення тулуба, коли голова трохи піднята вгору, плечовий пояс розгорнуть, опущений і розслаблений, лопатки прилягають до м'язів спини, а живіт візуально знаходиться на одній лінії з грудьми.

У процесі формування прямий постави, як і у випадку з іншими викривленнями хребта, велику роль відіграє нормальну будову м'язів дитини. А цього, в свою чергу, можна досягти в процесі виконання нескладних вправ. До таких вправ відноситься і лікувальна фізкультура і навіть просто фізична робота. У зв'язку з цим, дуже важливо з ранніх років прищеплювати дитині прагнення займатися спортом і вести здоровий активний спосіб життя. Щоб дитина нормально ріс і розвивався, йому необхідно рухатися приблизно 5:00 на добу. Ранкові вправи, прогулянки, біг, плавання в басейні і природних водоймах. Активний відпочинок на свіжому повітрі - необхідний мінімум активності для профілактики сколіозу, а крім того, і інших захворювань.

Крім фізичної активності, важливе місце в профілактиці сколіозу займає збалансоване повноцінне харчування, яке повинно поєднувати в собі необхідну кількість молока і молочних продуктів, тваринного білка, фруктів і овочів, тому що ці продукти бога ти кальцієм і всілякими вітамінами.

Слідкування за правильністю постави убезпечить від виникнення та прогресування сколіозу, дасть можливість правильно працювати всім внутрішнім органам. Відповідно, і здоров'я буде зберігатися на довгі роки.

**Ще декілька порад щодо заходів профілактики сколіозу**

* Діти повинні спати без подушок або на подушці товщина, якої відповідає розмірам безіменного пальця;
* Не рекомендується читати або дивитися телевізор лежачи;
* Обов’язкові: ранкова гімнастика, оздоровче тренування, активний відпочинок;
* Діти повинні знаходитися в стані руху від 4 до 6:00 в день;
* Рекомендуються заняття ходьбою, бігом, гімнастикою і плаванням;
* Велике місце займають масаж (а не мануальна терапія, яка дітям до 13 років категорично заборонено) і лікувальна гімнастика;
* Ранець першокласника повинен важити не більше 2,5-3 кг. Портфель 12 – річного учня – не більше 5 кг;
* Дитині необхідні меблі по зростанню;
* Робочий простір письмового столу має бути досить просторим: на ньому повинні поміститися не тільки книга і зошит, а й лікті;
* Профілактикою сколіозу є і раннє виявлення порушень постави у школярів;
* В раціоні повинно бути достатньо молочних продуктів, овочів і фруктів, риби – природних джерел кальцію та вітамінів;
* Не забувайте і про вплив емоційного стану на руховий стереотип. Діти, які страждають неврозами, схильні до сутулості. Подбайте про здоров’я своїх дітей своєчасно!

Розвивайте в дитині внутрішню самодисципліну. Він сам повинен постійно стежити за своєю поставою (коли йде, стоїть, сидить, відпочиває), щодня займатися лікувальною фізкультурою, дотримуватися правильного розпорядку дня.

**Рекомендації для здоров’я спини:**

СОН – на жорсткому ліжку в положенні лежачи на спині або животі

ВЗУТТЯ – з натуральної шкіри, не на суцільній підошві, а з невеликим каблучком

РЕЖИМ ДНЯ – суворе дотримання графіка роботи та відпочинку

СПОРТ – необхідно багато рухатися, особливо корисно плавання

ЗВИЧКИ – потрібно відмовитися від звички стояти на одній нозі, сидіти, спершись на лікті або схилившись вперед.

СУМКА – ранець на жорсткій основі

Але чому все-таки деякі діти постійно сидять, скорчившись, і з ними нічого не відбувається, а інші швидко заробляють сколіоз? Справа в спадковості. Звичайно, сама хвороба (приймаюча у дорослих форму остеохондрозу) у спадщину не передається, але схильність – завжди. Це не так страшно, як здається. Якщо дитиною займатися, можна уникнути навіть простого викривлення хребта. Що ж треба робити?

У формуванні правильної постави головну роль грають м’язи (спини і черевного преса). Якщо навколо хребта створений потужний м’язовий корсет, ходити і сидіти з прямою спиною виявляється неважко, правильна постава виробляється самої.

Згадайте гімнасток. Вони завжди ходять і сидять ідеально рівно, викликаючи заздрість оточуючих, і зовсім не тому, що їм “належить за званням”. Просто під час занять вони тренують ті групи м’язів, які відповідають за хребет.

Фахівці вважають, що домогтися того, щоб м’язи досить довго утримували хребет у правильному положенні, цілком можна в домашніх умовах. Для цього необхідно витрачати на елементарну зарядку близько півгодини не менше трьох разів на тиждень. Корисно також плавання: у воді вага тіла на хребет не тисне, а всі м’язи працюють.

Є простий спосіб перевірити, наскільки м’язовий корсет вашої дитини далекий від ідеального. Треба засікти, скільки часу дитина зможе протриматися лежачи на животі в позі “рибка”. Норма така: в 7-11 років -1,5-2 хвилини; в 12-16 років – 2-2,5 хвилини. Якщо школяр витримує потрібний час, значить, м’язи справляються зі своїм завданням. Якщо ні – необхідно їх розвивати. До речі, дорослі теж можуть себе перевірити, їх норма 3 хвилини.

Черевний прес перевіряється кількістю зроблених переходів з положення лежачи на спині в сидяче положення. У 7-11 років норма – 15-29 разів, в 12-16 – 25-30 разів.