

Профилактика сколиоза



Искривление позвоночника (сколиоз) – достаточно популярное нарушение работы опорно-двигательного аппарата. К этому может привести неправильная поза школьника за партой на уроках, дома, ношения сумки на одном плече, другие особенности. Иногда сколиоз может быть врожденным или иметь под собой более глубокие причины и расстройства в работе организма.

Школа, компьютер, телевизор – главные «враги» детских спинок. Но если компьютер и телевизор можно как-то нормировать для ребенка, то без школы – никуда, поэтому

родителям нужно самостоятельно и заблаговременно позаботиться о его профилактике, чтобы спустя время не понадобилось серьезное лечение сколиоза у детей.

Сколиоз - это патологическое отклонение позвоночника от своего нормального положения. Отличается от других искривлений позвоночника тем, что при сколиозе он как бы прокручивается вокруг своей оси. Степень сколиоза обозначается градусами поворота позвоночника в ту или иную сторону.

Чаще всего искривление позвоночника и сколиоз начинаются у детей в период активного роста - от 9 до 15 лет, когда кости начинают быстро расти и мышцы не успевают развиваться в такой степени, чтобы поддерживать скелет в нормальном положении. Вторая причина - это различные аномалии в развитии клиновидных позвонков, в результате которых они получают деформированными и как результат - позвоночник перекашивается.

Для того, чтобы предотвратить появление сколиоза и для его лечения в начальной стадии используется лечебная физкультура, которая помогает укреплять мышцы спины и поддерживать позвоночник в правильном положении. Хорошо помогают для профилактики и лечения сколиоза занятия плаванием (но только под присмотром тренера, который будет определять и дозировать нагрузку).

Для лечения запущенных форм сколиоза используются специальные корсеты. Ребенок облачается в твердый пластиковый корсет, который плотно прилегает к телу. В это время корсет сдавливает позвоночник, принуждая его возвращаться в исходное, правильное положение. Срок ношения такого корсета - от 2-х до 7 лет. Именно поэтому ранняя диагностика сколиоза имеет огромное значение для его лечения и профилактики развития различных искривлений позвоночника.

Для устранения искривления существуют разные способы консервативного лечения, которые в комплексе дают неплохой результат. Это лечебная физкультура, мануальная терапия, электростимуляция, массажи. Благодаря множеству современных тренажеров пациент может активно заниматься лечением, тренируя нужные группы мышц. Очень неплохо влияют на осанку танцы, так что вы можете смело записываться в ближайшую студию и проходить такой «курс лечения» с удовольствием. Даже если искривлений и проблем со скелетом нет, танцуйте в профилактических целях.

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА:

Дома можно выполнять специальную гимнастику при сколиозе для детей.

- Начните упражнения с поднятий рук вверх и в стороны. Это поможет выпрямить позвоночник и улучшить кровообращение в мышцах.
- Наклоны вверх, вниз, вперед и назад. Это упражнение увеличивает эластичность позвоночника, а также способствует укреплению мышц туловища, живота и спины, к тому же оно улучшает состояние органов брюшной полости.

- Приседания не только увеличивают подвижность суставов, но при правильном подходе способствуют укреплению осанки. Нужно приседать, не отрывая пятки от пола, и удерживать спину прямой, отводя руки за голову.
- Лежа на спине согнуть ноги в коленях. Ребенок приподнимает таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.
- В исходном положении стать на четвереньки. Одновременно нужно вытягивать правую руку и левую ногу и возвращаясь в исходное положение, повторять с другой рукой и ногой.
- Лежа на спине, руки вытянуть вдоль тела. Одновременно поднимать руки вверх и опускать вниз.
- Лечь на спину, руки держать на затылке. Ребенок разводит локти в стороны и сводит обратно.

Упражнения для детей со сколиозом на шведской стенке:

- Очень полезно просто висеть на шведской стенке. Мышцы спины распрямляются и растягиваются. Это упражнение можно дополнить нагрузкой на ноги. Нужно повиснуть на перекладине и поочередно отводить ноги в разные стороны. Важно выполнять движения плавно, не раскачиваться.
- Упражнение для тренировки мышц спины и поясничной зоны. Ребенок повисает на верхней перекладине и, стараясь не раскачиваться, отводит ноги назад.
- А это упражнение укрепляет не только мышцы спины, а также рук и груди. Ребенок должен научиться подтягиваться. Научившись подтягиваться 1-2 раза, нужно постепенно увеличивать нагрузку. Маленькие дети могут просто висеть на двух или на одной руке, при виси на двух руках можно поднимать ноги.
- Ребенок повисает на верхней перекладине лицом к шведской стенке. Руки на ширине плеч, ноги вместе, носочки направлены вниз. Нужно прогибаться и одновременно отводить затылок и ноги назад.

Упражнения на шведской стенке при сколиозе у детей оказывает положительное воздействие не только на больных с искривлением позвоночника, а также на детей с гипертонией, плоскостопием и др. Школьникам важно заниматься на детском спортивном комплексе ежедневно, тренируя мышцы спины и другие мышцы тела. Профилактика сколиоза у детей вместе со шведской стенкой – сильное оружие против заболеваний спины.

Для непосредственного укрепления мышц спины предназначены следующие упражнения:

- Исходная позиция – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимите голову и плечи, удерживая позицию 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.
- Лежа на животе, упритесь ладонями в пол на уровне плеч. Плавно поднимите ноги, задержите их на расстоянии от пола 10 секунд и плавно опустите.
- Одновременное поднятие головы, плеч и ног из положения лежа на животе.
- Лежа на боку, со стороны которого наблюдается искривление, поочередно выдвигают ноги вперед – внешне упражнение напоминает «ножницы».
- «Плавание» по полу. Движения руками и ногами чередуют с ползанием: отталкиваясь руками от пола, плавно перемещайтесь назад, затем вперед.

Еще один комплекс упражнений

Этот комплекс прост и известен каждому из нас с детства. Он обеспечит профилактику болезни, и даже лечение сколиоза у детей на ранних стадиях.

- Пусть малыш станет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.
- Для этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Если дома таковой не оказалось – можно взять швабру, например. Стать прямо, завести палку за спину: верхний ее конец должен быть прижат к голове, нижний конец – к тазу. Держа таким образом палку, пусть ребенок выполнит следующий комплекс: 1) присесть – вернуться в исходное положение; 2) наклониться вперед – вернуться в и.п.; 3) наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.
- Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.
- Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и.п. 4-8 повторений будет достаточно.
- Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Повторяем 12-16 раз.
- Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.
- Пусть ребенок станет на шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз.

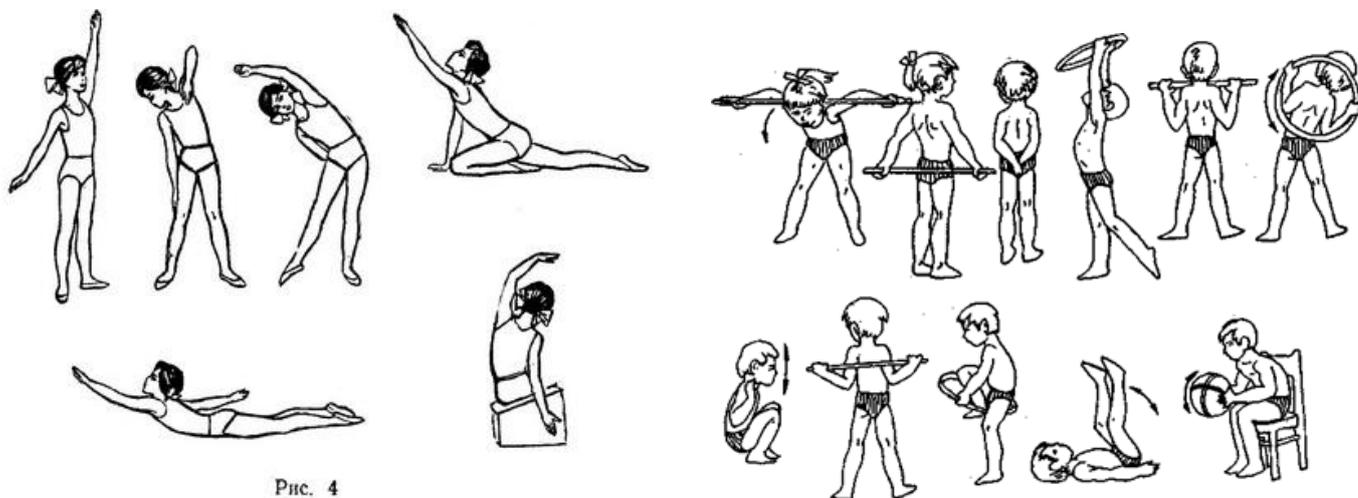


Рис. 4

Как видите комплексы несложные и вполне выполнимые. Они вполне могут стать полноценной утренней зарядкой. Однако не переусердствуйте, чтобы ребенок не устал и не потерял охоту заниматься гимнастикой.

В повседневной жизни помимо упражнений для профилактики сколиоза вы должны четко следить за такими вещами как:

- правильная осанка: напоминайте малышу о том, чтобы держал спинку прямо, не горбился. Со временем ребенок привыкнет и будет делать это автоматически;
- ребенок не должен сидеть неподвижно более 20 минут (за компьютером так легко увлечься...). Предлагайте ему заняться другими делами, погулять;
- проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка;

- купите своему малышу для школы хороший физиологичный ранец, а не сумку, которая носится на одном плече. Ну а если ранец он категорически отказывается носить, проследите, чтобы идя в школу, ребенок нес сумку на одном плече, а из школы – на другом;
- проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас.

