

## ПРОФИЛАКТИКА КИФОЗА, ЛОРДОЗА И СКОЛИОЗА



Напоминайте почаще, что сутулиться нельзя, лучше сидеть прямо. Проследите, чтобы ваш ребенок носил рюкзак, надевая лямки на оба плеча. Будьте чуточку требовательнее к вопросам профилактики, следите, чтобы ребенок делал упражнения для правильной осанки, ведь часто внимание к простым, элементарным деталям нашей жизни способно сохранить самое дорогое, что у нас есть - здоровье наших детей.

**Осанка**- привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Под хорошей осанкой подразумеваются стройность человеческого тела, плавность в движениях.



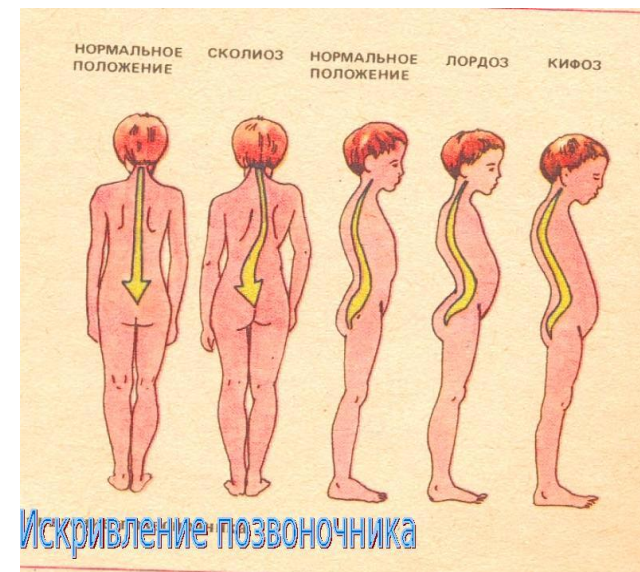
Критерии правильной осанки следующие:

- прямое положение головы;
- симметричное очертание линий шеи;
- симметричное положение надплечий и ключиц;
- обе лопатки находятся на одном уровне и прижаты к грудной клетке;
- равномерная волнообразность физиологических изгибов позвоночника;
- гребни подвздошных костей - на горизонтальном уровне, т.е. прямое положение таза;
- треугольники талии (образуются между боковыми поверхностями туловища и опущенными руками) симметричны и равны;
- правильно сформированные своды стоп и отсутствие дефектов развития стоп;
- симметричность скелетной мускулатуры и ее нормальный тонус.

Физиологические изгибы позвоночника начинают формироваться еще на первом году жизни малыша. В это время нагрузка на позвоночник колоссальна, поэтому врачи так настоятельно рекомендуют не торопиться с первыми шагами. Ребенку будет гораздо лучше, если вы не будете форсировать первый шаг, а сосредоточитесь на массаже и физкультуре. Так вы заложите фундамент здоровья, который очень пригодится дочке или сыночку, когда они станут первоклассниками.

Любое отклонение от нормы называется **нарушением**, или **дефектом осанки**, распространенность которой в разных возрастных группах составляет от 30 до 100%. Риск развития патологической осанки увеличивается в те возрастные периоды, когда ребенок интенсивно растет. Это **периоды первого и второго ростового сдвига**, они называются критическими в формировании осанки.

**Причины нарушений осанки:** наследственная предрасположенность (так называемый анатомо-конституциональный тип строения позвоночника), отсутствие систематических физических тренировок, дефекты зрения и слуха, неудовлетворительное питание, несоблюдение гигиенических и режимных норм (например, неправильная организация рабочего места ребенка), гормональные нарушения и сопутствующие болезни.



При **кифозах** (круглая спина, суженная грудная клетка, плечи выдвинуты вперед и опущены вниз) дети не могут стоять прямо даже в течение нескольких минут. Для предупреждения кифоза ребенку следует спать на спине без подушки, на достаточно жестком матрасе. Нельзя поднимать и носить тяжелые предметы, долго сидеть. При этом рекомендуют дыхательную гимнастику: при подъеме на носках производится вдох через нос, живот надувается, а при выдохе втягивается, спина прямая. Как и при других нарушениях осанки, прекрасным профилактическим средством служит плавание.

**Лордоз**- врожденное или приобретенное искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, обращенное выпуклостью вперед. Для его профилактики также нужны занятия спортом, которые хорошо укрепляют мышечный корсет.

**Боковое искривление позвоночника-сколиоз**- встречается в двух формах. Дети с истинным сколиозом, т.е. поражением скелета, нуждаются в специальном ортопедическом лечении. У детей с гибким позвоночником и слабым мышечным торсом может развиваться сколиозная поза, когда одно плечо выше другого. Избавиться от этого нарушения можно с помощью корректирующей гимнастики, а лучше-плаванья.

### **Как их избежать и сохранить хорошую осанку?**

Первое, что нужно сделать – обратить внимание на рабочее место ребенка, за которым он делает уроки, рисует, читает, лепит.

**Важно запомнить простые правила:** высота стула вне зависимости от возраста ребенка не должна превышать длину голени. Если ребенок занимается на «большом» стуле, поставьте вниз скамеечку – опора у ног должна быть обязательно. Ребенок сидит правильно, если тазобедренные и коленные суставы в положении сидя образуют прямой угол, а спиной он опирается на спинку стула. Столешница письменного стола должна находиться на уровне солнечного сплетения. Чуть расставленные локти должны опираться на нее – в таком положении нагрузка на позвоночник ниже. Эргономичные столы сейчас позволяют регулировать угол наклона.

А теперь проинспектируем спальню. Проверьте, не вырос ли ребенок из детской кроватки – если ноги упираются в спинку, кроватку пора менять, сон в позе «зю» к хорошей осанке точно не приведет. Матрас должен быть упругим, если не сказать жестким, без неровностей, провалов и впадин. Обратите внимание на подушку, хорошо, если она небольшая и не слишком мягкая.

Лучшая профилактика искривления позвоночника – это движение. В этом смысле незаменимо плавание, зимние виды спорта – фигурное катание, лыжи. Даже простая физкультура дома станет хорошим подспорьем для формирования правильной осанки.

### **Простые упражнения для формирования правильной осанки.**

Самое простое и быстрое – вместе с ребенком вытянуть руки вверх «в струну» и хорошенечко потянуться, затем наклонить корпус из стороны в сторону – так можно делать несколько раз в день.

«**Дровосек**» - ребенок высоко поднимает руки вверх и, наклоняясь, с выдохом опускает, так словно рубит деревья или колет дрова. Очень полезно для снятия мышечного напряжения после занятий чтением или письмом.

«**Самолет**» - ребенок разводит руки в стороны и изображает самолет – поворачивается в стороны и раскачивается.

«**Лев**» - в исходном положении ребенок лежит на животе, потом он выпрямляет руки и прогибается в спине, закидывая голову назад. Хорошо подходит для вытягивания позвонков.

«**Волна**» - исходная позиция: встать на четвереньки. На вдохе ребенку надо спину округлять «горбиком», на выдохе, наоборот, прогнуться, стараясь животом достать до пола.

Упражнений с прогибаниями много - поиграйте «в ласточку», «в кошечку», «крокодила».

«**Велосипед**» - давно известный вам по собственному детству. Лежать на спине и крутить воображаемые педали – лучший способ снять нагрузку с позвоночника.

«**Шляпник**» - книги можно не только читать, это отличный инструмент для физкультминутки. Все просто – в перерыве между уроками предложите ребенку походить с книгой на голове, воображая себя султаном, жирафом или каким-нибудь сказочным героем.