

Нарушение осанки и профилактика



Осанка является очень важным показателем общего состояния здоровья. Более того – тяжелые нарушения осанки являются самостоятельными заболеваниями, которые требуют безотлагательного, длительного и серьезного лечения.

Одно из наиболее часто встречающихся нарушений осанки – это сколиоз (искривление позвоночника в любую сторону). К огромному сожалению, медицинская статистика весьма неутешительна – сколиоз встречается у 10% процентов школьников начальных классов, у 30% учеников средних классов и у 79%(!) учеников старших классов.

Причин возникновения подобного заболевания очень и очень много. В некоторых случаях сколиоз является прямым следствием заболеваний костей, травм. Также порой – хотя и достаточно редко – сколиоз является врожденным заболеванием. Однако все эти причины имеют место не более чем в одной трети всех случаев.

Чаще всего сколиоз является приобретенным заболеванием и его причиной является слабость мышц спины. Очень часто родители, сами того не подозревая, способствуют тому, чтобы у ребенка нарушилась нормальная осанка. Они просто создают обстановку, являющуюся весьма благоприятной для развития заболевания.

Причины, провоцирующие нарушения осанки

Первое, что должны сделать родители – это обратить внимание на весь образ жизни ребенка. Не стоит упускать из виду даже самые незначительные нюансы – нарушение осанки может возникнуть быстро. И мы вам подскажем, чему стоит уделить максимальное внимание:

✓ Рабочее место ребенка

Очень важно, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно. Первое – это парта. В идеале, чтобы она соответствовала росту ребенка. Если возможности менять мебель каждый год у вас нет, то хотя бы подкладывайте на стул подушку. Далее – стул. Ребенок не должен сидеть, свесив ноги – они должны упираться в пол.

Конечно же, далеко не всегда получается сделать так, чтобы и в школе парта соответствовала росту ребенка. Но хотя бы дома он должен сидеть правильно – это снимет значительную часть ненужной нагрузки на мышцы спины ребенка. Ведь мышечный корсет у ребенка развит еще недостаточно хорошо.

✓ Ношение тяжестей

Сильным провоцирующим фактором является также и ношение ребенком тяжестей, особенно в одной руке. Как правило, все дети вынуждены ежедневно носить в школу тяжелый портфель. Казалось бы, с этим поделаться ничего нельзя. Но на самом деле можно – приобретите ребенку хороший ортопедический рюкзак. Приучите ребенка носить его именно за спиной – это позволит распределить тяжесть равномерно.

Кроме того, можно попробовать сделать так, чтобы часть учебных пособий ребенок мог оставлять в школе. Предложите другим родителям купить шкафчики в класс, куда малыши смогут класть часть своих вещей. Как правило, администрация школы не препятствует подобному, особенно если вы сможете привести разумные доводы.

✓ Неправильно подобранная одежда

Возможно, вы сейчас удивитесь, но даже неправильно подобранная одежда – слишком тесная или тугая, может спровоцировать развитие у ребенка сколиоза. Если штаны или юбка ребенка будут доставлять ему дискомфорт, он будет пытаться принять наиболее удобное для себя положение. Но оно далеко не всегда оказывается правильным.

✓ Снижение слуха и зрения

Если вы заметили, что ребенок стал неправильно сидеть за партой, как можно быстрее покажите его врачам отоларингологу и окулисту. В том случае, если ребенок стал плохо видеть, он просто вынужден наклоняться над учебником или тетрадью. А если страдает слуховой аппарат, ребенок чаще всего наклоняется вперед и слегка поворачивается боком, чтобы лучше слышать учителя. И очень быстро подобное положение тела входит у ребенка в привычку – сам того не замечая, он и дома сидит точно также.

✓ Хронические заболевания внутренних органов

В некоторых случаях нарушение осанки у ребенка возникает из-за наличия у него тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. Чаще всего речь в подобных случаях идет о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, бронхов и легких, дефектах костно – мышечной системы. И сколиоз будет прогрессировать вместе с прогрессированием основного заболевания, поэтому исключать подобную возможность ни в коем случае нельзя.



Стадии деформации осанки

Правильно развитый позвоночный столб никогда не бывает абсолютно прямым – он имеет несколько физиологических изгибов, которые заметны в боковой плоскости. Врачи выделяют шейный, грудной, поясничный и крестцовые изгибы. Эти изгибы выполняют такую же функцию, как межпозвоночные диски – они являются своего рода эластичными амортизаторами, которые снижают нагрузку на позвоночник и равномерно ее распределяют.

Существует несколько разновидностей деформации осанки.

- ✓ Сутуловатость. При этом виде деформации увеличивается грудной изгиб позвоночника, а поясничный, напротив, сглаживается.
- ✓ «Круглая спина». При этом поясничный изгиб остается в норме, а вот грудной изгиб увеличивается во всем грудном отделе.
- ✓ «Вогнутая спина». В этом случае усиливается изгиб именно в поясничной области.



НОРМА



ГИПЕРЛОРДОЗ



КИФОЗ



"ВЯЛАЯ
ОСАНКА"



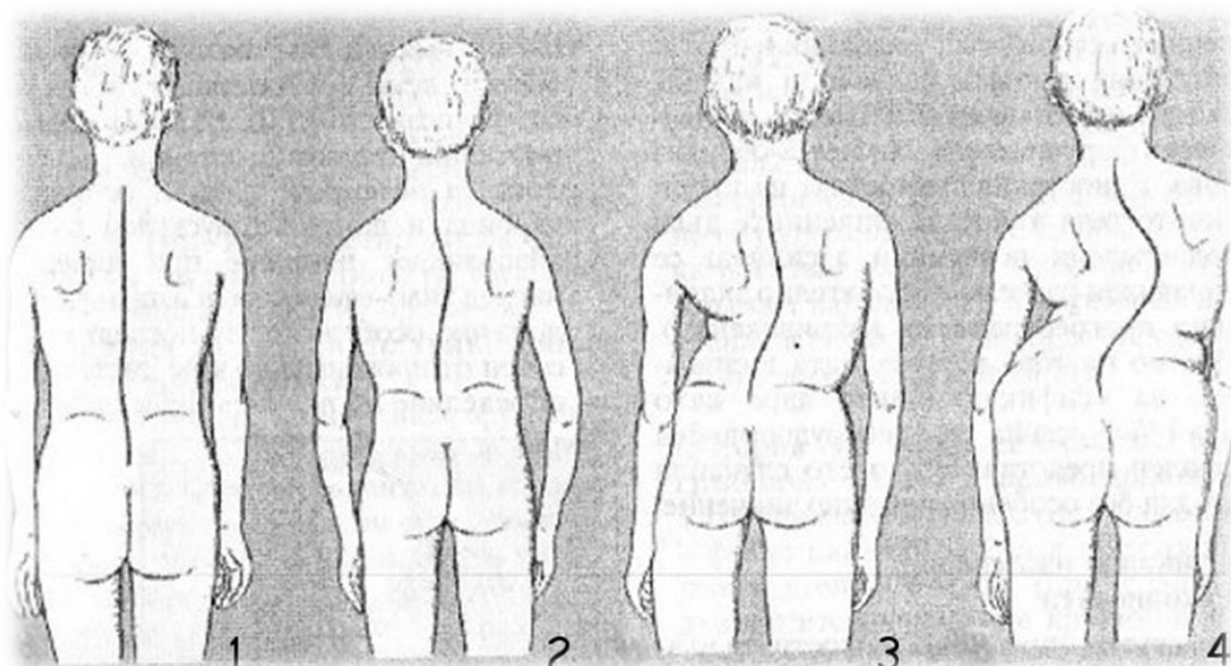
"ПЛОСКАЯ
СПИНА"



"КРУГЛАЯ
СПИНА"

В зависимости от того, насколько запущенно заболевание, ему присваивается степень деформации. Определяются эти степени по следующим параметрам:

1. 1 стадия деформации позвоночника. Для того чтобы привести позвоночник в нормальное правильное физиологическое положение, достаточно просто выровнять спину.
2. 2 стадия деформации позвоночника. Искривление при попытке выровнять спину физическим усилием либо при вися на гимнастической стенке исчезает только отчасти.
3. 3 стадия деформации позвоночника. В этом случае искривление позвоночного столба не выпрямляется даже при вися на гимнастической стенке. Считается самой серьезной деформацией.



Конечно же, в домашних условиях родителям, не имеющим медицинского образования, очень тяжело точно определить то, с какой именно стадией нарушения осанки они столкнулись. Поэтому им достаточно просто понять, есть ли у ребенка подобные проблемы. Да и свою осанку также проверить никогда не помешает. А сделать это при помощи специальных тестов не так уж и сложно.

Поставьте вашего ребенка спиной к стене и посмотрите на него сбоку. Если с осанкой все в порядке, в области шеи и талии позвоночник будет походить на вогнутую дугу, а в области груди и таза – выпуклую, касающуюся стены. Между позвоночником в области талии и шеи должен оставаться небольшой зазор – примерно в толщину зазора. Во всех противных случаях можно заподозрить нарушения осанки. А значит, настало время обратиться к врачу, который более точно диагностирует проблему.

Ни в коем случае не откладывайте визит к врачу на потом. Разумеется, нарушение осанки – это не аппендицит, и вызывать «скорую помощь» нет необходимости. Но и тянуть также не стоит – в противном случае заболевание будет прогрессировать достаточно быстро. А время очень и очень ценно – ведь кардинально исправить нарушение осанки можно только в детском возрасте.

Лечение нарушений осанки

Родители должны быть готовыми к тому, что процесс лечения нарушений осанки будет длиться весьма длительное время. Да и сил и времени от родителей он потребует очень много – ведь он длится практически круглосуточно, без каких-либо перерывов и выходных.

Проводится лечение под строгим контролем врача – ортопеда. В зависимости от возраста ребенка и его общего состояния здоровья врач подберет оптимальный курс лечения и реабилитации. Для лечения нарушения осанки могут быть использованы лечебная гимнастика, ношение специальных корректирующих корсетов, мануальная терапия. Хотя, разумеется, большая часть лечения заключается именно в лечебной гимнастике и соблюдении определенного ряда требований.

Главной задачей гимнастики является укрепление тех мышц, которые призван удерживать позвоночник в нормальном состоянии – мышц шеи, плеч, живота и поясницы. Ни в коем случае нельзя самостоятельно составлять гимнастический комплекс – очень многие упражнения при сколиозе категорически запрещены, так как могут привести к обратному эффекту и только усилить искривление позвоночного столба.

Врач же подберет наиболее оптимальные упражнения, которые помогут каждому конкретному ребенку. Он объяснит и покажет родителям, как их выполнять. И главная задача родителей – это следить за тем, чтобы ребенок правильно и регулярно выполнял эти упражнения. Длиться подобная лечебная гимнастика может очень и очень долго – до года. Но и результат будет стоить того – у ребенка не только исправится осанка, но и общее состояние здоровья улучшится.

Отдельно хотелось бы упомянуть о корсете, призванном скорректировать осанку. Зачастую ребенок наотрез отказывается его одевать. И родители, к сожалению, идут у него на поводу. Но этого делать ни в коем случае нельзя – врач назначает ношение корсета только в действительно необходимых ситуациях.

Поговорите с ребенком. Причем не стоит его просто принуждать – обязательно объясните, для чего это необходимо, и что будет в противном случае. Хотя, конечно же, эта мера действенна только в отношении достаточно взрослого ребенка, который в состоянии правильно вас понять. Если же речь идет о малыше, превратите это все в игру. И уж в самом крайнем случае можно прибегнуть к силе родительского «Надо!».



Несколько правил для правильной осанки

Выше мы уже рассказывали о некоторых правилах, позволяющих сохранить правильную осанку ребенка. Однако существует еще несколько правил, которые с очень высокой долей вероятности помогут сохранить осанку крохи. Обязательно возьмите их на вооружение.

✓ Постель ребенка

Конечно же, любая мама старается, чтобы ребенок спал как можно удобнее. Однако всегда ли понятие «удобно» равноценно понятию «правильно»? Врачи постоянно говорят о том, что постель ребенка должна быть исключительно жесткой. Не стоит подкладывать под ребенка лишние одеяла, а уж тем более перину. Вы же хотите вырастить не принцессу на горошине, а здорового ребенка, не правда ли?

Идеальным вариантом для ребенка станет ортопедический матрас. Да и подушку тоже лучше приобрести ортопедическую – большие и мягкие подушки также весьма негативным образом сказываются на здоровье ребенка. Да и за тем, как именно спит ребенок, также стоит проследить. Врачи – ортопеды рекомендуют детям, как, впрочем, и взрослым, спать исключительно на спине или животе. Сон на боку также вредит позвоночнику.

✓ Обувь ребенка

Особое внимание обращайте на обувь ребенка. Ни в коем случае недопустимо покупать ребенку обувь не по размеру – «на вырост» или тесную. Обувь необходимо покупать исключительно удобную и по размеру. И объясняется это требование очень просто – неподходящая обувь приводит к неправильному положению ног ребенка. А это, в свою очередь, неизбежно влечет за собой изменение нормального положения позвоночника.

И очень велика вероятность того, что это изменение очень быстро приведет к искривлению позвоночника. Кстати говоря, если у вашего ребенка уже имеет место косолапость или плоскостопие, как можно быстрее займитесь его лечением. Данные заболевания очень быстро приводят к нарушению осанки, а порой и более серьезным проблемам. Причем и эти заболевания также необходимо лечить под строгим контролем врача – ортопеда. Детский организм весьма хрупок, и малейшие неверные действия родителей могут повлечь за собой не особо приятные последствия.

✓ Правильная организация режима дня ребенка

Очень многое зависит и от правильной организации режима дня ребенка. К огромному сожалению, зачастую родители вынуждены большую часть своего времени проводить на работе. И дети оказываются представленными сами себе. И просиживают часами около компьютеров и телевизоров, что весьма негативно сказывается не только на зрении ребенка, но и на его осанке.

Поэтому постарайтесь ограничить время пребывания ребенка у телевизора и компьютера. При желании сделать это вполне возможно – просто по возможности максимально загрузите ребенка чем-либо – например, кружками или хобби. В конце концов, существуют семейные фильтры, не так ли?

✓ Достаточное количество физической нагрузки

Также не стоит упускать из виду тот факт, что очень часто нарушения осанки развиваются из-за того, что ребенок мало двигается. И это не удивительно – компьютеры давным давно заменили современным детям «салочки» и «догонялки», а телевизор – прогулки за город и походы. Но вместо того, чтобы печально качать головой, родителям стоит взять ситуацию в свои руки.

Не поленитесь и заведите традицию каждые выходные выезжать за город, если, конечно же, позволяют погодные условия. Посещайте с ребенком спортивный зал, бассейн – личный пример для ребенка наиболее полезен. И,

кроме того, подобное совместное времяпровождение с ребенком весьма положительно повлияет на ваши отношения.

Но даже в том случае, если у вас совсем нет времени, выход найти можно. Отдайте ребенка в какую-либо спортивную секцию. Причем это не обязательно должен быть профессиональный спорт. Например, весьма неплохим вариантом могут стать танцы. Физическая нагрузка будет самой оптимальной, да и осанка ребенка все время будет под строгим контролем педагога. А умение танцевать пригодится как мальчикам, так и девочкам.

Да и проследите за тем, чтобы ваш ребенок посещал обычные уроки физкультуры в школе. Не стоит брать у врача справки, освобождающие от занятий физкультурой в школе, даже в том случае, если ребенок действительно часто болеет. Существует несколько групп здоровья и педагог подберет оптимально подходящую для вашего ребенка нагрузку.

Разумеется, в данном случае речь не идет о действительно серьезных заболеваниях, при которых занятия физкультурой строго противопоказано. И попросите учителя физкультуры, чтобы он взял этот вопрос под свой контроль, ведь проследить за ребенком в школе родителям крайне сложно.

Строго говоря, все эти правила необходимо соблюдать и тем родителям, чьи дети пока что еще не столкнулись с нарушением осанки. Ведь все эти правила эффективны не только для лечения искривления позвоночника, но и для профилактики. Профилактика нарушений осанки у детей весьма успешна, если начать ее своевременно.