

Консультация для родителей «Ранняя диагностика и коррекция сколиоза»

Подготовили:
воспитатели Оленюк С.В.
Маховицкая Е.Е.



Сколиоз возникает в основном в детстве, но полностью «расцветает» в подростковом возрасте и уже до конца жизни мешает полноценной жизни.

Поэтому раннее диагностирование и профилактика этого заболевания играет главную роль в избавлении от этой патологии.

Профилактические меры должны приниматься с младенчества, так как сколиоз с трудом поддаётся лечению. Так на что же нужно обращать внимание родителям и как правильно проводить процедуры у детей различного возраста?

Сколиоз – что это?

Сколиоз является боковым искривлением позвоночного столба. Чаще всего оно случается во время интенсивного роста ребёнка. Как ни странно, но причину развития сколиоза обычно установить не получается. Иногда заболевание вызывается сопутствующими болезнями, например мышечной дистрофией или церебральным параличом.

В большинстве случаев признаки сколиоза в детском возрасте проявляются слабо, но со временем деформация позвоночника увеличивается. В запущенной стадии может наступить обездвиживание ребёнка.



Тяжёлая форма сколиоза уменьшает свободное пространство в области грудной клетки, что нарушает функционирование лёгких и вызывает болезненные ощущения в спине. Появляется трудность с дыханием, а также проблема с работой сердечной системы.

Это можно предотвратить, если на первой стадии заболевания принять профилактические меры.

Методы профилактики сколиоза у детей

Профилактические меры способствуют предотвращению появления патологических процессов в области позвоночника. Но специальные процедуры нужно начинать с самого рождения.

Питание

При обнаружении сколиоза следует пересмотреть рацион питания. Он должен быть разнообразным и обеспечивать организм необходимыми веществами.

Существуют продукты, которые должны ежедневно присутствовать в меню:

- Чтобы костная система формировалась нормально, необходим **кальций, калий и фосфор**. Их наличие препятствует развитию остеопороза. Эти микроэлементы содержатся в яйцах, печени и почках.
- Фосфора много в рыбе, свёкле и орехах.
- Магний – огурцы, шпинат и бобовые.
- Марганец – сыр, морковь, свежие овощи, дыня.
- Детский организм нуждается и в аскорбиновой кислоте. Её содержание нужно постоянно пополнять, так как она быстро выводится (с мочой). Этот витамин содержится в цитрусовых, яблоках, сливах и квашеной капусте.

Естественно, весь перечень продуктов ежедневно потреблять не стоит. Родители должны составить рацион, включающий необходимые микроэлементы и витамины.

Физические упражнения и ЛФК

Гимнастика показана с раннего детства. Для самых маленьких она проводится в игровой форме. Дети постарше уже осваивают более сложные упражнения, даже существуют детские группы йоги. Спорт является одной из лучших профилактических мер. Он формирует сильный мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб в правильном положении. Лечебная физкультура является основным методом лечения сколиоза. Она применяется как самостоятельная терапия, устраняющая патологический изгиб позвоночника. ЛФК обязательно включается в комплексное лечение.

Комплекс необходимо выполнять ежедневно, не допуская перерывов.

Специалисты ЛФК вместе с ортопедами разработали набор упражнений, позволяющих наиболее эффективно воздействовать на позвоночник.

Укрепление мышц спины	Лечь на живот, а руки развести в стороны. Поднять голову и плечи, одновременно сжимать и разжимать кисти. Делать не больше 15 раз.
Воздействие на боковые мышцы	Лечь на правый бок. Одновременно поднимать руку и ногу. Повторить на левом боку. Делается по 5 раз.
Укрепление брюшного пресса	Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать ноги с задержкой в несколько секунд. Достаточно 7 раз для каждой ноги.
Исправление осанки	Выполняется лёжа на спине. Поднять голову и плечи, затем медленно опустить.
Выпрямление позвоночника	Положить на голову тяжёлый предмет или книгу. Медленно походить по комнате, стараясь не уронить предмет.

Эффект от лечебной гимнастики зависит от серьёзного отношения к тренировкам и чёткого выполнения всех рекомендаций врача.

Что противопоказано?

- Позвоночник способен выдержать кратковременное воздействие огромной массы – до 400 кг.
- Когда искривление позвоночника превышает 10 градусов, то приходится вводить ограничения на активную деятельность.

Под запрет попадают и некоторые упражнения лечебной физкультуры и спорта:

- Запрещены тренировки, направленные на увеличение гибкости позвоночника, так как для этого используются асимметричные движения, которые вредны при сколиозе.
- Нельзя вращать туловищем, то есть все повороты по оси позвоночника.
- Нужно исключить занятия с гантелями и штангой (касается подростков).
- Нежелательно кувыркаться. Это значительно увеличивает опасность травмирования позвоночника.
- В командных играх следует участвовать осторожно. Резкие движения и неравномерная нагрузка могут привести к травме.

При введении таких ограничений нужно учитывать тяжесть заболевания, так как проявление сколиоза у детей индивидуально.

Особенности профилактики в зависимости от возраста

Чем раньше обнаружен у ребёнка сколиоз, тем больше шансов его вылечить. Если искривление диагностировано до 3 лет, то деформацию позвоночного столба можно устранить полностью. А грамотные профилактические меры не допустят её появления в будущем.

Неправильное ухаживание за младенцем может отразиться на появлении сколиоза спустя годы. Следует учитывать важные аспекты в этом возрасте:

Не торопите физическое развитие ребёнка. Младенец сам начнёт переворачиваться и ползать, когда его тело достаточно окрепнет. Не нужно волноваться, если ребёнок долго не ходит самостоятельно. Ортопеды справедливо считают, что чем длительнее период ползания, тем крепче будет позвоночник в будущем. Когда ребёнок ползает, нагрузка равномерно распределяется на четыре конечности.

В кроватке должен быть специальный ортопедический матрас, это касается и подушки.

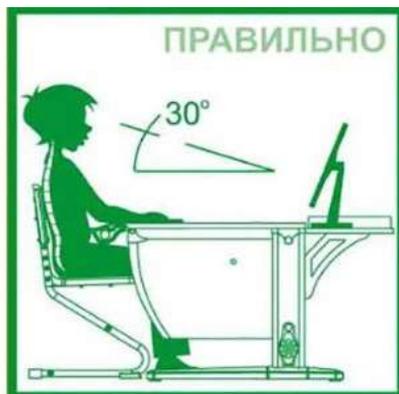
Когда ребёнок подрастёт и появится возможность с ним гулять без коляски, то следует знать один нюанс. Родители часто не видят, как ребёнок мучается с поднятой рукой. **Длительное положение с вытянутой ручкой вверх негативно влияет на позвоночник малыша:** плечо приподнимается, а бёдра начинают неправильно двигаться. Об этом следует помнить и через 10 минут менять руки.

Детским костям **необходим витамин D**, а для его усвоения необходим солнечный свет. Поэтому гулять с малышом нужно как можно больше. Это будет профилактикой не только рахита, но и сколиоза.

В период учёбы нагрузки на позвоночник значительно увеличиваются. Спина сильно перегружается, если «рабочее» место создано неграмотно. Во время занятий школьник произвольно принимает удобную позу. Она будет комфортная для ребёнка, но обычно неправильная.

Необходимо соблюдать определённые правила, которые предотвратят развитие сколиоза:

- **Стол.** Его столешница должна располагаться на высоте солнечного сплетения. В этом случае локти школьника будут свободно лежать на столе. Книга или тетрадь должны лежать на расстоянии не менее 30 см от глаз.
- **Стул.** Желательно, чтобы у него была ортопедическая спинка. Не всегда есть возможность приобрести такой стул, в таком случае можно прикрепить валик на уровне поясницы, чтобы околопозвоночные мышцы не перегружались. Когда ноги ребёнка ещё не достают до пола, то необходима скамеечка.
- **Чтение.** Книги следует располагать на подставке, которая должна стоять на расстоянии вытянутой руки. Если книга просто лежит на столе, то неправильное положение головы перегружает шейный отдел, что вызовет головную боль.
- **Как нужно писать.** Между глазами и тетрадью должен быть угол не меньше 30 градусов. В противном случае голова сильно наклоняется, а туловище разворачивается по оси.
- **Достаточное количество света.** Для правильного освещения идеальным вариантом является настольная лампа. Свет обязан падать слева и немного спереди, чтобы не создавалась тень. Стол лучше поставить у окна, что позволит максимально использовать естественный день.
- **Необходимо отучать от некоторых привычек.** Ребёнок не должен подворачивать под себя ногу, не закидывать её на колено другой ноги, а также облокачиваться на руку головой. Следует приучать школьника сидеть прямо, а через определённое время делать перерыв для отдыха.
- **Школьнику необходимо купить ранец,** так как сумка, которая носится на одном плече, является гарантией развития сколиоза.



Чтобы сколиоз не вызвал плачевных последствий, ребёнок должен быть активным. Не следует запрещать бегать и прыгать.

В подростковом причиной развития сколиоза может стать комплекс стеснительности: особенности фигуры или телосложения. В этом случае родителям придётся стать

психологами. К тому же, многие подростки ведут гиподинамический образ жизни, что является основным фактором возникновения искривления позвоночника. Это объясняется обилием гаджетов и компьютерных игр. Большинство подростков начинает игнорировать прогулки на воздухе и физические упражнения. А ведь это необходимо для нормальной работы организма, для которого нужны определённые нагрузки.

Если в раннем возрасте проблемы этого заболевания не были устранены, то они ярко проявятся именно у подростков. Ослабленные мышечные участки спровоцируют неправильное развитие костной и хрящевой ткани. Это повлияет на формирование осанки.

Итак, что нужно делать, чтобы у ребёнка не было ортопедических проблем:

- Об этом следует задуматься ещё до рождения малыша. К родам нужно тщательно подготовиться, желательно заранее выбрать роддом и опытного врача.
- Новорождённого нужно обязательно показать остеопату, чтобы исключить наличие повреждения шейного отдела.
- С первых лет жизни, малыша нужно приучать к гимнастике.
- У школьника должен быть удобный стол в соответствии с определёнными правилами и стул, который можно регулировать по высоте.
- Необходимо регулярно проводить сеанс профилактического массажа. Родителям желательно освоить массажные движения, чтобы самостоятельно делать процедуру дома.
- Два раза в год следует посетить врача-osteопата, а затем строго выполнять его рекомендации.

Соблюдение этих простых правил избавит ребёнка от проблем со здоровьем в будущем. Благодаря ровному позвоночнику осанка будет правильной и стройной.