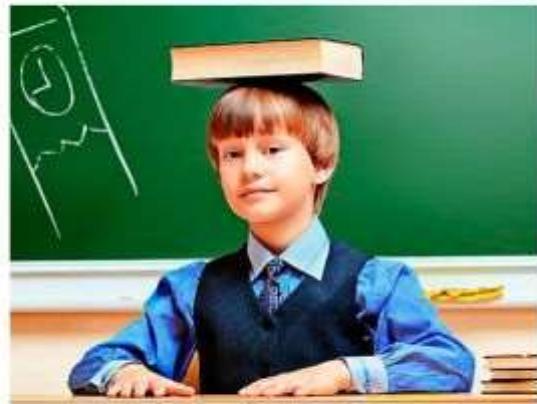


Профилактика нарушения осанки у детей

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Позвоночник является основой нашего скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека. Если строение позвоночника изменяется, это затрудняет проведение нервного импульса от спинного мозга, что приводит к заболеваниям не только опорно-двигательного аппарата, но и сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта.



Формирование осанки – сложный процесс, который завершается с прекращением роста скелета к 25 годам. В норме у маленьких детей осанки, как таковой, еще нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. В процессе роста ребенка формируется избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки. Для ребенка 6-8 лет это считается нормой. Устойчивая осанка формируется в среднем и старшем школьном возрасте от 8 до 17 лет. Это самый важный период жизни для формирования осанки. Именно в этот период чаще «закладываются» будущие болезни позвоночника и суставов. Нарушение осанки встречаются весьма часто среди детей школьного и, особенно, раннего школьного возраста. При своевременном проведении оздоровительных мероприятий, нарушения осанки у детей, являются обратимыми.

В 1994 году Владимиром Николаевичем Сарнадским и его коллегами в Новосибирском исследовательском институте травматологии и ортопедии (НИИТО) был разработан метод (КОМОТ), для определения нарушений осанки у школьников, который позволяет за считанные минуты получить полную информацию о состоянии позвоночника ребенка, и при этом не приносит ему никакого вреда.

По результатам этого исследования на территории Сибири в 2010 году количество выявленных выраженных нарушений осанки с деформациями позвоночника составило 349 случаев на каждую тысячу осмотренных. Цифры говорят сами за себя. Деформации позвоночника по-прежнему

остаются одной из наиболее часто встречающихся патологий у детей и подростков.

Причинами нарушения осанки могут стать:

- врожденные или наследственные особенности, а также перенесенные заболевания, травмы;
- раннее усаживание и обучение ходьбе грудного ребенка, неправильная поза при ношении на руках;
- наличие излишне мягкой постели, узкая, короткая кровать, высокие подушки, привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком»;
- резкое ограничение двигательной активности и недостаток физических упражнений при переходе из детского сада в школу;



- ношение в одной руке портфеля с тяжелыми книгами и тетрадями;
- неправильная посадка за партой или за домашним рабочим столом при плохом освещении и т.д.

Как сохранить ребенку красивую осанку и здоровую спину?

- обращайте внимание на то, как сидит ребенок за партой или столом, как он стоит и ходит; отличной профилактикой считается самоконтроль – спина всегда должна оставаться прямой;
- следите, чтобы у ребенка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, сидеть боком к стулу и т.д.;
- школьная мебель должна соответствовать росту и весу ребенка (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами от 2010 г.); сидеть за столом необходимо прямо, локти должны свободно лежать на столешнице, ноги должны быть согнуты

под прямым углом, стопы при работе сидя должны опираться на пол или подставку; между грудью и краем рабочего стола должно быть расстояние в 5 см, высота сиденья стула не должна превышать длины голени (вместе с обувью), а его глубина – не более 2/3 длины бедер; между столешницей и коленями рекомендуемое расстояние 10-15 см;

- обеспечьте рабочий стол школьника хорошим освещением;
- правильно выбирайте школьный ранец: он должен быть легким и комфортным в использовании, оптимальная масса пустого ранца 500-800 г, вес ранца с учебниками не должен превышать 10% от массы тела ученика, он должен быть изготовлен из максимально прочного водонепроницаемого материала, ширина лямок должна быть достаточной, чтобы не врезаться в плечи ребенка; оптимальная ширина составляет около четырех сантиметров, предпочтительнее выбрать ранец с твердой спинкой, при выборе ранца обязательно учитывайте пожелания ребенка относительно цвета и рисунка;
- побуждайте ребенка к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- четко соблюдайте режим дня, проводите физкультминутки на свежем воздухе, больше гуляйте.

Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить спортивную и художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание, плавание – это хорошая тренировка позвоночника.



Питание должно быть полноценным и разнообразным. Ежедневно в рацион ребенка необходимо включать молоко и кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог), блюда из мяса и рыбы, свежие овощи и фрукты, соки.

Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учете у ортопеда для регулярного контроля и проведения, при необходимости, лечебной физкультуры, массажа, физиотерапии и т.д. При своевременном проведении оздоровительных мероприятий, нарушения осанки у детей, являются обратимыми.

Родители мечтают вырастить детей здоровыми и счастливыми, но необходимо помнить, что образ жизни, здоровые привычки закладываются в семье с раннего детства. Задача эта не простая и решение ее требует знаний, умений и терпения.

Следите за своими детьми и их здоровьем, ведь правильная осанка у школьников позволит сохранить их здоровье в будущем!

*Заведующая отделом организации и координации
профилактической работы, врач-методист ГКУЗ НСО
Региональный центр медицинской профилактики»
Ирина Анатольевна Зуева*

*Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»
Князева Раиса Рашидовна*