

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика сколиоза у детей

(Памятка для населения)



УФА 2020

Соблюдение ортопедического режима

В течение всего дня необходимо правильно держаться, подтянуто стоять, опираясь на обе ноги.

Стол, стул, как и вся мебель, должны соответствовать росту ребенка. Сидеть нужно глубоко на стуле; таз, лопатки должны касаться спинки стула. Если ноги не достают до пола, необходимо подобрать опору так, чтобы в коленном суставе был прямой угол. Нельзя вытягивать ноги вперед под столом или прятать их под стул. Высота стола должна быть на 2-3 поперечных пальцев выше локтевого сустава, расстояние между краем стола и грудной клеткой должно быть 2-3см.

Школьники с 1 по 4 класс должны носить ранец. **Старшим школьникам** рекомендуется нести портфель в школу в одной руке, домой - в другой. В школе лучше сидеть в среднем ряду.

Начинать день обязательно с **утренней гимнастики**. Ежедневно находиться на свежем воздухе не менее 3-4 часов.

При **чтении и письме свет должен падать слева**, лучше пользоваться настольной лампой. Через каждые 35-40 минут занятий необходимо делать перерыв на 3-4 минуты.

Ежедневно выполнять **корректирующую гимнастику** в течение 35-40 минут для укрепления мышечного корсета. Рекомендуется ходьба на лыжах, плавание стилем «брасс», элементы волейбола, баскетбола.

Самостоятельный профилактический осмотр родителями

Родители могут проводить профилактический осмотр на профилактику сколиоза детям в домашних условиях с помощью **тестов:**

Ребенок должен стоять прямо. Осматривая ребенка, проверьте, нет ли **признаков сколиоза:**

- одно плечо выше, чем другое;
- одна лопатка или часть спины расположена выше, чем другая;
- отмечается перекося талии или неодинаковое количество кожных складок с разных сторон;
- отмечается различие в расстоянии между рукой и талией ребенка с одной и другой стороны;

Признаки сколиоза

Неодинаковые треугольники талии



Различный уровень плечей

Различный уровень лопаток

Искривление позвоночника

Перекося таза

- голова ребенка находится не по центру туловища (относительно таза).

Далее осмотр следует

проводить, когда ребенок производит наклон вперед до горизонтального положения спины. Стопы при этом должны быть вместе, ладони - сомкнуты, ноги не должны сгибаться в коленях. Родитель определяет, не выявляются ли:

- превосходство одной стороны спины над другой;
- перекос ребер с одного из боков;
- затруднение при попытке согнуться и достать руками до голеней и стоп.

Профилактика сколиоза

Методы профилактики сколиоза связаны со здоровым образом жизни; регулярные занятия физическими упражнениями, по возможности, плаванием, при котором идет нагрузка на все группы мышц.

Обеспечить ребенку правильное питание, богатое белками, кальцием и витаминами.

До 6 месяцев не присаживать ребенка (даже в подушки); малыш сядет сам, когда его мышцы и позвоночник в достаточной мере окрепнут; не держать ребенка подолгу на руках и не носить часто в рюкзачках - «кенгуру» - это способствует искривлению позвоночника.

Если у ребенка плоскостопие, не откладывать визит к врачу. Специальные упражнения помогут исправить положение; кроме этого необходимо применять ортопедическую обувь и корригирующие стельки; обувь дает правильную постановку и фиксацию стопы, а ортопедическая стелька действует как амортизатор, поглощающий излишние нагрузки при ходьбе.

Постоянно контролировать себя и ребенка: когда сидите, идете, работаете, следите за тем, чтобы осанка была правильной.

Помните - **достаточная двигательная активность** - самая эффективная мера профилактики сколиоза!

Как правильно сидеть

При работе сидя за уроками ребенку следует, как можно чаще менять положение тела (каждые 15 минут). Для этого можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, весь корпус должен опираться на сиделищные бугры, а это невозможно, если ребёнок сидит постоянно на мягкой мебели. Поэтому необходимо, чтобы стул был жестким.

Высота стула должна соответствовать длине голени (то есть высота сиденья должна приходиться на уровень коленных складок), чтобы ноги



упирались в пол. Если у ребёнка маленький рост - подставить под ноги небольшую скамеечку. Чаще меняйте положение ног под столом. Этим уменьшается нагрузка на позвоночник.

Сидеть за столом следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища.

Если ребёнок много времени проводить за рабочим столом, необходимо стремиться к тому, чтобы спина в месте изгибов прочно опиралась на спинку стула или кресла. Через каждые 30-40 минут следует вставать на 2-3 минуты для небольшой разминки.

При работе сидя за столом необходимо иметь приспособление, поддерживающее книгу под определенным углом к глазам, чтобы, читая, не надо было постоянно наклоняться.

При поездках в автомобиле на большие расстояния стараться сидеть без напряжения. Очень важно, чтобы спина постоянно имела хорошую опору. Хорошую опору должна иметь и голова. При длительных поездках надо время от времени выходить из машины и делать небольшую разминку.

Как правильно лежать

Так как в постели человек проводит 1/3 часть своей жизни, то нужно стремиться к тому, чтобы она была удобной. Постель не должна быть ни слишком мягкой, ни слишком жесткой.

Если у ребёнка есть привычка читать лежа в постели, то стараться не напрягать сильно мышцы шеи. Для этого подложить под голову еще одну высокую подушку, чтобы тело заняло полусидячее положение.

Составители: Рахманкулов И.Р. - заведующий отделением медицинской реабилитации ГАУЗ РВФД; Николаева В.В. - врач по лечебной физкультуре, физиотерапевт, отделение медицинской реабилитации ГАУЗ РВФД.

