

Профилактика нарушений осанки у детей

Позу, которую принимает человек, когда его туловище удерживается в выпрямленном положении без особого мышечного усилия, называется правильной осанкой.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе – беге, прыжках. Кроме того правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов: ребенок более подвержен частым респираторным заболеваниям.

Формирование осанки происходит в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника и другие неприятные последствия.

Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной

осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.

Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник обычно развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!» для того, чтобы мышцы развивались, они должны работать. Тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, и мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ребенку труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора и компьютера, ежедневная физкультура) – необходимое условие нормального развития опорного – двигательного аппарата.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6 – 7 лет). И наша задача – предупредить заболевание опорно – двигательного аппарата. Много зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей искривленный позвоночник. Просто дети очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении и стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели.

Стол и стулья должны соответствовать росту ребенка.

Кровать должна быть ровной с жестким основание и мягким матрасом, с невысокой, желательно ортопедической подушкой. Желательно приучать ребенка спать на боку или спине.

А что ещё можно сделать для профилактики нарушений осанки и болезней позвоночника?

Дети должны полноценно питаться, чтобы растущему организму хватало калорий, витаминов, что содержится во вкусной и здоровой пище.

Читать в постели можно, но осторожно. Необходимы хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы (полулежа на большой достаточно жесткой подушке с небольшим валиком под поясницей)

Нельзя носить сумку, даже лёгкую на плече.

Ребенку необходимо больше двигаться и хотя бы по 20 – 30 минут в день заниматься физкультурой. Спортивные кружки – это здорово, но вид спорта и интенсивность нагрузок следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья. Наименее опасны и наиболее полезны для позвоночника плавание и танцы. Для любой работы, в том числе для занятий физкультурой и сознательной выработки навыка правильной осанки, необходима мотивация. Как её обеспечить: уговорами, террором, системой премий и штрафов, - решайте сами. Дети – существа несознательные, и без постоянного родительского контроля хорошей осанки у детей не будет.

