

Профилактика искривления позвоночника.

Развитие опорно-двигательного аппарата завершается только в 23-25 лет. До этого возраста скелетные мышцы продолжают расти и формировать положение позвоночного столба. До момента их окончательной «фиксации» можно предпринять меры для обеспечения правильной анатомической и физиологической формы позвоночника. Это особенно важно для дошкольников и подростков, среди которых сколиоз диагностируется особенно часто. Искривление позвоночника встречается примерно у $\frac{2}{3}$ детей. Согласно статистике ВОЗ, каждый второй взрослый человек на планете имеет в анамнезе эту патологию.

Что такое сколиоз?

Сколиоз — это прогрессирующее заболевание костно-мышечной системы, при котором происходит искривление позвоночника влево или вправо от центра. Встречается у обоих полов, но девочки болеют в 9 раз чаще, чем мальчики. В категорию риска входят дети в возрасте от 5 до 13 лет. Именно в этот период происходит активный рост позвоночного столба.

Иногда сколиоз может быть врожденным. Он возникает из-за аномалий формирования позвоночника и ребер во время внутриутробного развития. Но чаще всего болезнь приобретенная, то есть возникает из-за воздействия одной или нескольких причин:

- мышечной дистрофии;
- травмы неокрепшего позвоночника ребенка, полученной во время родов;
- полиомиелита;
- метаболических нарушений: остеопороза;
- неправильной осанки — сутулости при сидении за столом;
- долгого пребывания в одной позе;
- низкой физической активности.

Если ребенок сутулится или долгое время находится в одной позе, то нагрузка на позвоночник распределяется неправильно. Это провоцирует его

искривление. В детском и подростковом возрасте опорно-двигательный аппарат податлив. Поэтому особенно важно следить за правильным положением спины во время сидения за школьной партой и столом во время выполнения домашней работы.

Почему важна профилактика.

Предупреждение сколиоза — это возможность предотвратить эстетический дефект спины и развитие тяжелых последствий для здоровья. Без своевременной коррекции искривление прогрессирует. Оно негативно влияет не только на позвоночный столб, но и на весь организм: деформируется грудная клетка и таз, нарушается работа внутренних органов. **У больного развиваются следующие осложнения:**

- формируется горб — патологический кифоз;
- появляется хроническая боль в спине;
- сдавливаются спинномозговые нервные корешки в случае формирования межпозвонковой грыжи или протрузии;
- нарушается подвижность позвоночника;
- возникает эстетический дефект, приводящий к психологическим проблемам, депрессии;
- инвалидность, сложности с самообслуживанием.

Сколиоз, как и любое заболевание, гораздо легче предотвратить, чем лечить. При позднем обращении к врачу консервативная терапия может быть неэффективна. До 18 лет часто возможно произвести коррекцию осанки корсетированием, массажем и ЛФК. В более позднем возрасте часто встает вопрос о хирургическом вмешательстве. Поэтому важно знать, как избежать сколиоза и каким врачебным рекомендациям нужно следовать в конкретном возрастном периоде.

Методы профилактики

Меры профилактики сколиоза у детей дошкольного возраста включают:

- разминку через каждые 20 минут занятий за столом;
- полноценное и разнообразное питание: наличие в рационе молочных продуктов, мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов;
- поддержание правильной осанки при сидении за партой в школе;

- занятия спортом, согласно возрасту: утреннюю зарядку, подвижные игры, регулярное посещение различных секций, в соответствии с интересами ребенка;
- общую суточную физическую активность не менее 6 часов;
- сон на упругом и плотном матраце, желательно ортопедическом.

Первичная профилактика сколиоза у детей школьного возраста:

- поддерживать осанку при сидении за партой, выполнении домашнего задания;
- выбирать правильный рюкзак: у него должна быть жесткая спинка, две широкие лямки, оптимальный размер и вес;
- надевать рюкзак или сумку на оба плеча;
- правильно оборудовать рабочее место в классе и дома, учитывающее рост и возраст: возможность сидеть с ровной спиной, чтобы предплечья располагались на поверхности стола, а расстояние от глаз до тетради было не менее 30 см;
- поддерживать регулярную физическую активность: делать зарядку, посещать спортивные секции, плавать;
- носить качественную, удобную обувь с каблуком не более 2-3 см;
- носить ортопедическую обувь со специальной стелькой при плоскостопии;
- спать на ортопедическом матраце.

Взрослым также необходимо не допускать патологического воздействия на позвоночник, которое может привести к его искривлению. Для этого рекомендуется придерживаться следующих кратких правил:

- ежедневно выполнять утреннюю гимнастику;
- выполнять лечебную гимнастику;
- отказаться от вредных привычек;
- делать лечебный массаж;

- спать на ортопедическом матраце;
- правильно организовать рабочее место, особенно при сидячей работе;
- правильно и рационально питаться;
- выполнять физиотерапевтические процедуры: ударно-волновая терапия, магнитотерапия, лазерная терапия при возникновении боли в спине;
- своевременно посещать врача и лечить заболевания.