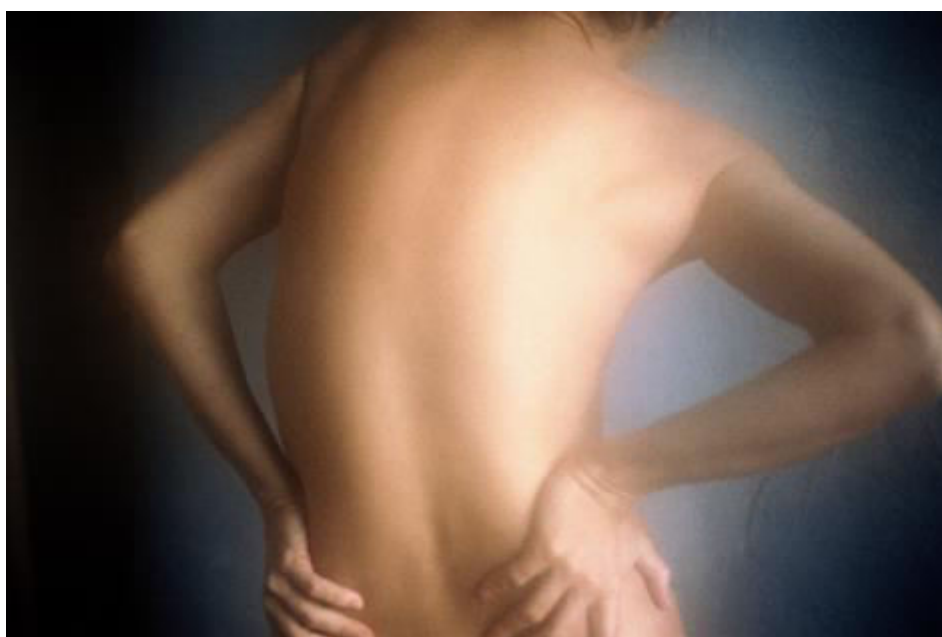


Консультация для родителей: «Ранняя диагностика и коррекция сколиоза»

*Воспитатель МБДОУ д/с №60
Колосова И.Н.*

Сколиоз (а говоря бытовым языком — искривление позвоночника) — одна из тех болезней, что чаще всего возникает именно в детстве, но своими самыми страшными проявлениями «расцветает» гораздо позже, уже в подростковом периоде. Именно поэтому ранняя диагностика сколиоза у детей и профилактика деформации позвоночника играет самую важную роль в успешном избавлении от этого заболевания.



По типу происхождения сколиоз может быть как врожденным, так и приобретенным — второй вариант встречается гораздо чаще.

Что такое сколиоз?

Сколиоз — это боковое искривление позвоночника, которое случается чаще всего в период интенсивного роста детского организма. Большинство случаев сколиоза у детей являются слабо выраженными, однако у некоторых детей могут развиваться деформации позвоночника, которые с возрастом ребенка будут ухудшаться. В тяжелых случаях сколиоз позвоночника может обездвижить ребенка. Особенно тяжелый сколиоз у детей может уменьшить количество свободного пространства в грудной клетке, из-за чего детские легкие перестанут функционировать должным образом. Тяжелый сколиоз может вызвать боли в спине, затрудненное дыхание, нарушения работы сердечной системы. Нередки случаи, когда развитие тяжелой формы сколиоза у ребенка однозначно можно было бы предотвратить, своевременно начав профилактическое лечение на ранней стадии заболевания.

Признаки и симптомы сколиоза

Среди наиболее очевидных симптомов сколиоза у детей, как правило, выделяют следующие:

Неравномерность плеч (линия плеча постоянно смещена в одну из сторон).

Одна лопатка выступает более заметно, чем другая.

Неравномерность талии.

Одно бедро выше, чем другое.

Если вы заметили признаки сколиоза у вашего ребенка, не стесняйтесь обратиться к врачу. Незначительное искривление обычно заметить трудно, так как оно появляется постепенно и обычно не вызывает у ребенка болезненных ощущений.



Симптомы развивающегося сколиоза невооруженным глазом уловить трудно, но специальное медицинское оборудование (в частности — рентген) даст безошибочные ответы.

Если вы хотите выяснить, есть ли у ребенка хоть малейшие намеки на сколиоз, проведите несложный тест. Попросите малыша вытянуть руки вниз и нагнуться вперед. Сами встаньте ровно за ребенком и взгляните на его спину - если вы заметите асимметрию (например, выступающее ребро с одной стороны, или лопатку, расположенную выше или ниже второй, отклонение позвоночного столба от центральной линии спины), значит имеет смысл провести тщательное рентгеновское исследование на предмет сколиоза.

Чем раньше диагностирован сколиоз у ребенка (не по возрасту сколиоза, а по возрасту самого ребенка), тем проще и эффективнее он лечится. При обнаружении искривления позвоночника у ребенка 2-3 лет, велики шансы устранить деформацию полностью и не допустить ее развития в будущем.

Причем, самыми эффективными в этом случае методами лечения оказываются такие простые вещи, как гимнастика, массаж, правильная организация быта (например, удобная кровать или хорошо спроектированные сумки и рюкзаки для школы, и т.п.)

Профилактика сколиозов у детей.

Профилактические меры против детских и подростковых сколиозов весьма обширны и, если так можно выразиться, сильно растянуты во времени. Например, правильное или неправильное высаживание и ползание в младенчестве может напрямую отразиться на возникновении (или не-возникновении) деформации позвоночника у ребенка спустя годы.

Постараемся охватить наиболее важные аспекты профилактики сколиозов у детей и подростков:

Никогда не стремитесь опережать физическое развитие грудного ребенка - младенец должен начать переворачиваться, сидеть или ползать ровно в тот момент, когда его тело достаточно окрепнет для этого. Особенно это касается самостоятельной ходьбы. Врачи-ортопеды справедливо полагают, что чем дольше ребенок ползает, распределяя тем самым вес и нагрузку на 4 конечности, а не на 2, тем крепче и ровнее будет его позвоночник в будущем.

Когда вы гуляете с малышом за ручку, учитывайте, что это вам не стоит усилий держать его за руку. А вот с высоты "малышкового" роста детскому организму приходится "потрудиться" - ребенок по сути какое-то время находится в положении с вытянутой вверх ручкой (соответственно, приподнимается плечо, бедра работают не равномерно и т.п.). Помните об этом, и почаще меняйте руки - ведите его сперва за правую ручку, а спустя 5-10 минут уже возьмите за левую...

Детская кровать не должна быть слишком мягкой. В идеале – стоит посоветоваться со специалистами и приобрести для ребенка хороший ортопедический матрас. То же самое относится и к подушке.

Как известно, для крепости и здоровья детских костей крайне важен витамин D, усвоение которого происходит в присутствии солнечного света. Это значит, что гулять с ребенком на свежем воздухе много и часто полезно не только для профилактики рахита, но и для профилактики сколиозов.

Правильно организуйте рабочее место ребенка (где он рисует, занимается поделками или уроками), не позволяйте ему сутулиться, а также подолгу лежать на боку, читая книжки и играя в гаджетах. Вообще, всячески поощряйте двигательную активность малыша (после того, как он уже научился крепко стоять на ногах, ходить, бегать, прыгать и т.п.).

Если у ребенка уже выявили те или иные искривления позвоночника, пусть даже и самые незначительные, ему нежелательно заниматься несимметричными видами игр и спорта - например, теннис, бадминтон и т.п.).

Наилучший вид спорта при уже имеющемся сколиозе и для профилактики одного - это плавание. Хотите уберечь ребенка от любых неприятностей со спиной? Помогите ему научиться плавать и предоставьте ему возможность заниматься плаванием как можно чаще.

Подбор правил в помощь родителям по профилактики сколиоза.

Родителям стоит следить, чтобы ребенок соблюдал некоторые правила:

1. Не водите ребенка за одну и ту же руку все время.
2. Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета.
3. Для насыщения детского организма этим витамином, полезным для костей, возьмите за правило ежедневно прогуливаться с малышом на свежем воздухе, независимо от времени года.

4. Выработывайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.

5. Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту малыша. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.

6. Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо – практически стопроцентная гарантия сколиоза.

7. Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.

8. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.

9. Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты. Сидя, пусть ребенок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.

10. «Правильно» сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы, по возможности, снять нагрузку с позвоночника.

11. Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах. Занятия физкультурой при сколиозе повысят общий тонус организма, улучшат функции дыхательной, нервной и эндокринной систем, воспитают волевые качества.

12. При сколиозе ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика), так как они могут оказать отрицательное влияние на деформированный позвоночник. Позитивный эффект при сколиозе дает плавание.

14. Ребенку, у которого уже есть признаки сколиоза, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеукрепляющего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и груди, улучшения осанки и трофики тканей.

15. Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей. Детям в достаточном количестве полезны молочные продукты, рыба, овощи и фрукты.