

Памятка для родителей

«Внимание СКОЛИОЗ!!!»

Чем опасен сколиоз позвоночника?

Сколиоз – это сложная деформация позвоночника, при которой происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающее вращение позвоночника вокруг своей оси.

Во время активного роста ребенка при условии малой активности и плохой осанки есть большая вероятность заполучить этот недуг. И, к сожалению, на всю жизнь. Потому что даже при упорном лечении уже имеющегося сколиоза избавиться от него крайне сложно!!

Запущенный сколиоз опасен необратимыми изменениями в позвоночнике, деформации могут привести к возникновению реберного горба, асимметрии таза и нарушению развития внутренних органов. Быстрая утомляемость, жалобы на головные и мышечные боли – тоже следствие сколиоза, на который вовремя не обратили внимания.

Не менее важно и то, что ребенок, родители которого пропустили начальную стадию сколиоза позвоночника, со временем будет чувствовать себя в обществе стройных и подтянутых сверстников этаким белой вороной, а ведь внешний вид для взрослеющей девушки или юноши в определенный момент начинает играть очень важную роль.

Различают сколиоз врожденный и приобретенный.

Врожденный сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается **сколиоз приобретенный**.

Во всех случаях приобретенного сколиоза он достаточно легко поддается коррекции и лечению. **Самым важным фактором в профилактике и лечении сколиоза является его своевременное выявление.** Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.

Как самим определить наличие сколиоза

Попросите ребенка встать к вам спиной и расслабиться, пусть он примет привычную для него позу. Прежде всего обратите внимание на такие признаки сколиоза позвоночника (достаточно даже одного из признаков):

- одно плечо расположено чуть выше другого;
- одна из лопаток пошла «вразлет» (выпирает угол лопатки);
- различное расстояние от прижатой к боку руки до талии;
- при наклоне вперед заметна кривизна позвоночника. Если позвоночник искривлен, немедленно обратитесь к врачу!

Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связано со многими факторами.

В первую очередь основой для развития сколиоза служит **бурный рост и развитие детского организма**. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования сколиоза в детском и подростковом возрасте является **высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат**.

Это связано с тем, что ребенок вынужден в процессе обучения в школе не только с первого класса носить достаточно тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов. При этом большинство мебели для учеников в российских школах не соответствует даже элементарным требованиям санитарных правил. Не учитывается на рост ребенка, ни его комплекция. Поэтому чаще всего наши дети сидят на уроках за совершенно неподходящими партами.

Все эти последствия можно сгладить при помощи несложных приемов. В первую очередь, научите своего ребенка **простому правилу**: не сидеть за столом, который не соответствует его росту. Еще одним условием сохранения здоровья вашего ребенка может стать приобретение для школы, повседневного ношения не портфеля, который ребенок вынужден носить в одной руке, а ранца. Лучше всего, если школьный рюкзак не будет иметь ручки для переноса его в руках. В этом случае вся нагрузка на позвоночный столб будет распределяться равномерно по всей спине, не вызывая перекоса позвоночного столба.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления. Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечнососудистой системе. Это связано с тем, что легочный объем. В результате этого насыщение артериального кровотока начинает страдать от недостатка кислорода. Для компенсации недостатка увеличивается объем некоторых камер сердца. Состояние сердечной мышцы становится похожим на картину сердечно-легочной недостаточности. После устранения сколиотических изменений позвоночника сердце в нормальное состояние уже не возвращается. Это только одно из возможных последствий искривления позвоночника.

Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях.

Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. **Сколиоз, возможно, устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики.** При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, как сколиоз, мы рекомендуем в самое ближайшее время обратиться вам к профессиональному ортопеду.

Основная задача при лечении сколиоза у детей - добиться снижения чрезмерной нагрузки на позвоночник при одновременном укреплении мышц спины и всего туловища, что в сочетании с ростом ребенка позволит выпрямить искривление (конкретную методику лечения для именно вашего ребенка даст врач-ортопед).

На что нужно обратить внимание:

- обеспечьте ребенку щадящий режим для его позвоночника
- купите ортопедический матрас, если нет денег, пусть спит просто на жесткой кровати - плоский ватный матрас на ровном щите с небольшой подушкой
- в школу он должен ходить с ранцем, а не с сумкой в одной руке
- подберите подходящий ему стол и стул для занятий дома (они должны соответствовать росту ребенка, быть удобными и физиологичными)
- развивайте в ребенке внутреннюю самодисциплину- он должен постоянно САМ следить за своей осанкой (когда идёт, стоит, сидит, отдыхает)
- он должен ежедневно заниматься лечебной физкультурой.

Пройдите курс лечения в специализированном санатории.

Приучите ребенка полюбить спорт. Существует довольно большое количество видов спорта, рекомендуемых при лечении сколиозов и других заболеваний позвоночника, в основном это циклические виды спорта с "симметричной" нагрузкой. Единственное, нужно действительно заниматься им (желательно с тренером), а не "отбывать номер".

Плавание самый лучший вид спорта при сколиозе и любом искривлении позвоночника - вода естественным образом разгружает позвоночник, а нагрузки повышают силу и выносливость мышц спины, одновременно развивая и тренируя сердечнососудистую и дыхательную систему.

Ходьба на лыжах по ровной местности - второй по популярности рекомендуемый при сколиозе классический вид спорта. Следует правильно понимать: именно лыжные гонки, а не сноуборд или горные лыжи помогут хорошо развить мышцы спины и туловища.

Для девочек интересно будет заниматься в студии хореографии и балльных танцев – там умение держать осанку под контролем одно из важнейших условий. Будет ли ваш ребенок заниматься с тренером индивидуально или он начнет ходить в группу – дело выбора самого малыша.

К сожалению, не рекомендованы при сколиозах виды спорта, дающие значительные нагрузки на позвоночник (тяжелая атлетика, бег...), несимметрично развивающие руки (теннис, бадминтон...) или способствующие гиперподвижности позвоночника (художественная и спортивная гимнастика). Но если время от времени ребенок будет гонять в футбол или играть в баскетбол

или волейбол, не стоит его сильно ограничивать - он должен расти гармонично, а яд от лекарства отличается лишь дозой...

Не забывайте об общеукрепляющих мероприятиях - здоровое питание - немаловажная деталь. Излишний вес также дополнительная нагрузка на позвоночник.

- контрастный душ - полезная тонизирующая процедура для мышц и сосудов всего организма

- курение - крайне вредная привычка вообще, а для больных сколиозом детей особенно, никотин заставляет сужаться сосуды и капилляры, ухудшая кровоснабжение в том числе и мышечно-связочного аппарата, а смолы затрудняют функции дыхания, которые и так могут быть значительно нарушены.

Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.

Не делайте необдуманных шагов. В последнее время наша медицина всё более коммерциализуется и появляется множество "специалистов", готовых лечить сколиоз различными методами - от мануальной терапии до курса специальных инъекций в мышцы спины. Будьте очень осторожны при выборе подобных схем лечения. Например, мануальная терапия вообще очень ответственный и травмоопасный метод, а в руках шарлатана или просто неумелого врача способен привести к трагедии. Кроме того, большинство ортопедов считают, что мануальная терапия просто вредна при сколиозе.

Инструктор по физкультуре Машкова Марина Викторовна.