

## Консультация для родителей

### «Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата ребенка в семье»



Когда говорят о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, это свидетельствует, как правило, об ослаблении всего организма. Все родители хотят, чтобы их дети росли активными и крепкими. Но, к сожалению, в настоящее время врачи бьют тревогу: состояние здоровья молодого поколения ухудшается год от года. Особенно часто среди детей и подростков стали встречаться различные заболевания опорно-двигательного аппарата. Неумолимая медицинская статистика свидетельствует, что у 40% детей и подростков отмечаются патологии суставов, а у 80% школьников старших классов имеются нарушения осанки.

#### **Какие же нарушения осанки чаще всего встречаются в детском возрасте?**

1. Плоская спина - формируется в том случае, если у ребёнка не выражены физиологические изгибы позвоночника. У такого пациента страдает амортизация при движениях и ходьбе, что является прямой причиной развития заболеваний межпозвоночных дисков. В этом случае помочь может лечебная физкультура, лечение позой и положением, а также специальные корсеты.

2. Вялая осанка - при этом виде нарушения у ребёнка опущены и сведены вперёд плечи, наблюдается переразгибание в пояснице, мышцы брюшного пояса ослаблены. При этом в начальных стадиях осанка исправляется при выведении плечевого пояса в нормальное положение. Это нарушение также хорошо корректируется занятиями физкультурой.

3. Круглая спина - не исправляется, если попытаться "распрямить" плечи, так как при этом виде нарушения осанки изменения возникают уже на уровне тел позвонков. Могут страдать даже внутренние органы - сердце и лёгкие (при выраженной деформации). В этом случае полностью устранить

нарушение осанки, к сожалению, не удастся, но упомянутые уже занятия лечебной физкультурой и ношение специального корсета способны замедлить прогрессирование заболевания.

Кроме перечисленных выше видов нарушений осанки, довольно распространён среди детей и **сколиоз** - это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущее к нарушению функции грудной клетки, а также к косметическим дефектам. Осложнения не леченого сколиоза: деформация грудной клетки, ограничение функций лёгких, сердечная недостаточность (из-за повышенного давления со стороны грудной клетки), холецистит, простатит, бронхиальная астма.

Нарушения осанки приводят к повышению нагрузки на тазобедренный сустав и свод стопы, формируя **плоскостопие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя. Боли в стопах, коленях, бедрах, спине. Неестественная походка и осанка. Легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие. «Тяжелая» походка, косолапие при ходьбе. Тошнота и рвота. Деформированные стопы (плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, безобразно широкая стопа). Колени (прогнутые наружу или внутрь); бедра (вывернутые), непропорционально развитые или недоразвитые мышцы ног и голени.

Искривление осанки это далеко не безобидная патология, грозящая лишь косметическим дефектом. Она приводит к тому, что в межпозвоноковых хрящах начинают происходить дегенеративные изменения, что ведет к ущемлению нервных волокон, кровеносных сосудов питающих спинной и головной мозг. В итоге даже **удетей** может диагностироваться **остеохондроз**.

**Остеохондроз** — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

Отрицательно сказываются на дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника, а именно: при неправильных привычных позах, при недостаточной разминке, при ношении сумок на плече, при использовании мягких подушек и матрацев.

Стимулятором патологических процессов может выступать плоскостопие. Если стопа не обеспечивает должную амортизацию взаимодействий с опорой, последнее приходится делать позвоночному столбу.

**Ожирение** — также способствует остеохондрозу позвоночника. Излишняя жировая ткань, откладываясь в разных местах, усложняет поддержку равновесия и перегружает межпозвоночные суставы.

Что является причиной увеличения **заболеваемости опорно-двигательного аппарата** у детей? В этом отчасти повинны плохая экология наших городов, наследственная предрасположенность, “быстрая” еда. Но

самое большое значение в развитии искривлений позвоночника, остеохондроза, плоскостопия имеет малоподвижный образ жизни детей. Дети ежедневно по 5-6 часов проводят сидя за партой в школе, затем, придя домой, еще в течение 3-4 часов выполняют домашние задания, а после этого усаживаются перед экраном телевизора или начинают играть в различные компьютерные игры. Ребенок не тренирует свои мышцы, не укрепляет мышечный корсет, помогающий позвоночнику находиться в правильном физиологическом положении. В результате нередко возникают боли в спине, шее, начинают беспокоить головные боли. Длительное пребывание за компьютером приводит к ущемлению нервов и появлению болей в плечевом или лучезапястном суставе.

Ущемление нервных корешков может имитировать различные заболевания внутренних органов, и родители долго обследуют ребенка, а причина его недомоганий - **искривленный позвоночник**.

Какой же должна быть профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей?

Слово “профилактика” в переводе с древнегреческого языка означает “защита”. В современном понятии **профилактикой заболеваний** называют комплекс мероприятий по предупреждению и устранению причин, вызывающих возникновение той или иной патологии. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна проводиться у детей систематически и в школе, и дома.

В школе основной мерой профилактики заболеваний опорно-двигательной системы являются уроки **физкультуры**.

Но основные действия по предотвращению развития патологических процессов в ОДА должны предприниматься в домашних условиях под тщательным контролем **родителей**. Для ребенка следует разработать режим дня, предусматривающий чередования видов деятельности. Данное расписание необходимо тщательно соблюдать.

- Во время занятий обращать внимание на правильную позу сидящего за столом ребенка, он не должен сутулиться, и изгибаться в сторону.
- Письменный стол и стул тщательно подбирают под рост ребенка.
- Правильное освещение стола и использование специальных подставок для книг помогает избежать появления сутулости.
- Немаловажно нормализовать питание ребенка, не допускать развития ожирения. В ежедневном рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, соки, хлеб грубого помола, крупы, молочные продукты. Очень полезно давать детям рыбу и морепродукты. А вот шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, копченые колбасы, маринады должны употребляться как можно реже.

Утро ребенка обязательно нужно начинать с гимнастических упражнений, направленных на укрепление и активизацию различных отделов опорно-двигательного аппарата. Для позвоночника очень полезны висы на турнике, а для мальчиков висы дополняются подтягиваниями. Для растяжения

позвоночника выполняют наклоны корпуса и головы вперед - назад, вправо - влево, вращательные движения телом.

После этого начинают разрабатывать остальные суставы. Начинают упражнения с движений в плечевых суставах, затем идут локтевые, лучезапястные, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы. Таким образом, должен

соблюдаться принцип “сверху вниз”.

Во время утренней зарядки ребенок должен выполнять и упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса. Заканчивать зарядку желательно водными процедурами, обладающими закаливающим действием. Ребенку необходимо достаточно времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры, бегая, прыгая. Такие действия не только укрепляют суставы и мышцы, но и улучшают общий обмен веществ, развивают ловкость, красоту движений.

#### **Рекомендации и для детей и для взрослых:**

- - спать на жесткой постели, спать без подушки или на плоской и жесткой подушке;
- - спать на животе;
- - формировать «мышечный корсет» для укрепления спины;
- - разрабатывать позвоночник активными движениями во всех направлениях;
- - чаще висеть на перекладине, чтобы «разгрузить» межпозвоночные диски;
- - сидеть на жестком стуле или табурете, стараясь держать спину прямо;
- - регулярно плавать (без конкретных указаний, каким именно стилем).

#### **Для правильной осанки детям полезно:**

- Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем;
- Плавать;
- Стрелять из лука (если нет сколиоза);
- Приседать, ползать на четвереньках;
- Поднимать и спускаться по шведской стенке;
- Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну;
- Носить ранец до 6-7 класса;

#### **Чего не следует делать:**

- Чрезмерное подгибание ног под сиденье стула неблагоприятно для кровотока в ногах.
- Вредно класть ногу на ногу.
- Когда человек пишет, рисует, его локти должны находиться на столе.
- Одежда, ремень и браслет часов не должны быть тугими, чтобы не ухудшать кровоток в соответствующих частях тела.
- Не давать на переобувку в школу спортивную обувь. Кроссовки пред назначены лишь для кратковременного ношения. Для здорового

*функционирования стопы приобретите удобную обувь — это, как пра вило, кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и мягкой подошвой, с небольшим каблучком, ортопедической стелькой (супинатором).*

**При соблюдении этих не хитрых правил, можно избежать больших проблем!**

