**«Держать спину ровно!»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Ваш малыш совсем большой и уже в этом году пойдет в школу. Но на медкомиссии выясняется неприятный диагноз: **нарушение осанки**. Сегодня этот диагноз наблюдается у каждого второго ребенка в возрасте от 6 до 15 лет.

В этой статье мы расскажем, откуда может возникнуть нарушение осанки у ребенка, и что с этим делать.

Что такое нарушение осанки? Позвоночник здорового человека имеет четыре естественных изгиба. Все они располагаются в переднее-задней (**сагиттальной)** плоскости – она делит наше тело на правую и левую половины. Еще одна плоскость –**фронтальная** – проходит между передней и задней частями туловища.

**Нарушение осанки** возникает у ребенка с изначально здоровым позвоночником.

У большинства детей нарушение осанки диагностируют в начальной школе. Ребенок интенсивно растет: у него начинает выстраиваться скелет, а костная и хрящевая ткань позвонков не успевают за развивающимися соединительными или мышечными структурами. Кроме того, ребёнок сталкивается с длительными (для его возрастной группы) статическими нагрузками. Именно в этот период детский организм наиболее уязвим. Существует несколько неблагоприятных факторов, которые могут привести к нарушению осанки. Родителям стоит обратить на них особое внимание. Назовем основные пять.

1.Ребенок неправильно сидит во время занятий: сутулится, закидывает ногу на ногу, опирается на стол грудью или «заваливается» на парту.

2.Школьная мебель не соответствует росту.

3.Ребенок ведет малоподвижный образ жизни или, наоборот, получает чрезмерную физическую нагрузку.

4.Ребенок носит неудобный или слишком тяжелый портфель: отсюда возникает неравномерное распределение нагрузки на позвоночник.

5.Обувь школьника слишком велика или мала по размеру, носить ее некомфортно или больно.

Простое выполнение родительских обязанностей поможет уберечь ребенка и вырастить его здоровым, с правильной осанкой.

А могут ли родители самостоятельно понять, нарушилась ли осанка у ребенка? Оказывается, могут. На что следует обратить внимание при обследовании?

Попросите ребенка встать к вам спиной, опустить руки вдоль туловища и принять привычную естественную позу. Поводом для беспокойства могут служить следующие признаки:

1. Лопатки ассиметричны, одна «выпирает» назад, приподнята вверх или опущена вниз;

2. Одно плечо выше другого;

3. Расстояние от руки до талии с одной стороны больше, чем с другой;

4. Перекошен таз.

Если вы обнаружили хотя бы один из названных признаков – не тяните и запишитесь на прием к детскому ортопеду. Врач поставит правильный диагноз (если он имеется) после необходимого дополнительного обследования и расскажет, как лучше лечить именно Вашего ребенка. Методы лечения нарушения осанки достаточно просты. Во-первых, постарайтесь нивелировать предрасполагающие неблагоприятные факторы. Во-вторых, нормализуйте режим труда и отдыха. В-третьих, лечебная физкультура, направленная на общее укрепление мышечного корсета и на выработку навыка правильной осанки. Плавание так же способствует укреплению мышечного корсета.

**Детский организм продолжает расти, поэтому противостоять развитию болезни у ребенка гораздо легче, чем у взрослого.**