**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ**

**(РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

**Сколиоз -** (skoliosis греч – искривление, кривой) – это заболевание характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с разворотом (скручиванием) позвоночника вокруг своей оси, приводящее к нарушению функции органов грудной полости, а также к деформациям и косметическим дефектам туловища.«Отправным механизмом» в формировании сколиоза является нарушение осанки. Согласно последним статистическим данным, число детей с нарушением осанки достигает **30- 60%,** из них у **6-15%** это приводит к сколиозу.

Профилактика сколиоза.

1. Необходимо следить за тем, чтобы постель ребенка была достаточно жесткой, а подушка небольшой. Ребенку лучше спать на животе или спине. Очень полезно несколько раз в течение дня полежать на твердой поверхности, на спине или животе в течение 15 минут с целью «разгрузить» позвоночник.
2. Выбирайте ребенку правильную и удобную обувь. Следите за её состоянием. Обувь с «завалившимся задником» или сношенной подошвой подлежит замене.
3. Обратите внимание на привычки ребенка. Очень вредно закидывать ногу на ногу, класть ногу под себя, облокачиваться головой на руку. Приучите ребенка сидеть прямо и через каждые 30-40 минут делать перерывы, чтобы подвигаться, попрыгать.
4. Важно, чтобы у школьника была удобная и правильная мебель для подготовки уроков. По мере роста ребенка мебель должна меняться.
5. Необходимо следить за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др. До 3-го класса школьникам лучше носить ранец. Если ребенок ходит в школу с сумкой, то он должен нести ее в руках попеременно.
6. Хорошей профилактикой сколиоза является плавание. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека и симметрично развивает мышечную систему.
7. Так же из физических упражнений для профилактики сколиоза можно отдать предпочтение упражнениям из положения в висе (турник, кольца, брусья, шведская стенка и др. снаряды)
8. Правильное питание. Это очень важный момент в формировании костной и мышечной структуры организма. Правильное и сбалансированное питание залог здоровья ребенка. В рационе питания должно быть достаточное количество животных белков, кальция и фосфора. Последние в свою очередь должны поступать в организм из натуральных продуктов. Молочные продукты, рыба, фрукты и овощи – все это очень полезно в достаточном количестве.
9. Самоконтроль. Дети особенно подвержены возникновению сколиоза в периоды интенсивного роста скелета: 6-7 лет, 12-15 лет.

Можно самим определить наличие сколиоза (или нарушения осанки) у ребенка. Для этого необходимо, чтобы ребенок принял привычную позу (встал и расслабился). Существуют следующие признаки формирования сколиотической деформации:

1. Одно плечо чуть выше другого;
2. Углы лопаток на разных уровнях;

3) Мышцы вдоль позвоночника не симметричные;

4) Разное расстояние от прижатых к бокам рук до талии;

5) Выступание ребер со стороны спины при наклоне (реберный горб)

6) При наклоне вперед заметна кривизна позвоночника.

При обнаружении хотя бы одного из этих признаков следует немедленно обратиться к ортопеду.

 Профилактика, раннее выявление признаков формирования сколиоза и своевременное начало лечения нарушений осанки и сколиоза позволяют вовремя остановить начало заболевания, корригировать сформировавшуюся деформацию и тем самым предупредить последующую инвалидизацию.

 Врач ортопед ДПО№12

Пивковский Д.И.