**СКОЛИОЗ. КАК РАСПОЗНАТЬ? ЧТО ДЕЛАТЬ?**

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

**Сколиоз** — это скручивание позвоночника вокруг своей оси, которое случается чаще всего в период интенсивного роста детского организма. Несмотря на кажущуюся простоту болезни, в большинстве случаев причину возникновения сколиоза установить не удается. Этот факт отражен даже в названии – идиопатический – возникший по неизвестным причинам.

Подавляющее большинство случаев сколиоза у детей являются слабо выраженными. Это, так сказать, реакция организма на «трудные» условия жизни: низкую двигательную активность, вынужденное длительное пребывание в одной и той же позе, запрет на подвижные игры, слабый мышечный корсет, привычную асимметричную позу. Однако у некоторых детей могут развиваться деформации позвоночника, которые с возрастом ребенка будут не только ухудшаться, но и стремительно 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.

Как поведет себя деформация в каждом конкретном случае в самом начале сказать практически невозможно. Именно поэтому необходимо постоянное динамическое наблюдение за ребенком. Тогда, заметив ухудшение, можно сразу же начать более интенсивное лечение.

Нередки случаи, когда развитие тяжелой формы сколиоза у ребенка однозначно можно было бы предотвратить, своевременно начав профилактическое лечение на ранней стадии заболевания.

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. Иногда первые признаки сколиоза у детей замечают вовсе не родители, а друзья ребенка, учителя или партнеры по спортивной команде.

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

Итак, чем раньше диагностирован сколиоз у ребенка, тем проще и эффективнее он лечится. Причем, самыми эффективными в этом случае методами лечения оказываются такие простые вещи, как гимнастика, массаж, правильная организация быта (например, удобная и подобранная по росту мебель для работы или хорошо спроектированные сумки и рюкзаки для школы, и т.п.).

Один из самых эффективных методов коррекции при сколиозе у детей – лечебная гимнастика. Упражнения и физическая нагрузка необходимы прежде всего для того, чтобы нарастить мышечный корсет вокруг позвонков, который не даст позвоночнику искривляться в стороны. Гимнастика при сколиозе состоит из простых упражнений, которым ребенок обучится на занятиях. Массаж, вкупе с физической нагрузкой, помогает правильно сформировать и укрепить мышцы вдоль позвоночника.

И, еще раз повторюсь, даже если наличие сколиоза у ребенка не особенно Вас расстраивает, необходимо регулярно, не реже 1 раза в полгода, показывать ребенка специалисту.