

Ребенок согнулся “под тяжестью лет”

Вы никогда не замечали, как сидит, стоит и ходит ваш ребенок?

Нарушение осанки сейчас выявляется у многих детей, даже у 4-5 - летних ребятишек. Дети страдают сумулостью, вялой осанкой, сколиозом, плоскостопием.

- Отчего возникают подобные проблемы?

Нарушение осанки - одно из "белых пятен" в медицине. Есть версия, что большую роль играет наследственный фактор. Часто причинами становятся родовые травмы, врожденная аномалия, неправильное развитие. Например, если малыш не ползает, а сразу пытается ходить, то это может привести к болезням опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка зависит не только о позвоночнике, но и от мышечного корсета - группы мышц спины, груди, ягодиц, передней поверхности бедра, удерживающих позвоночник в правильном положении.



- Могут ли родители сами заметить первые симптомы нарушения осанки или это под силу только врачу?

Посмотрите, как ваш ребенок сидит или стоит в обычной, непринужденной позе, как он ходит. При правильной осанке лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная. Если возникают какие-то подозрения, обратитесь за консультацией к хирургу, ортопеду, врачу ЛФК в детскую поликлинику.

- Как влияет неправильная осанка на здоровье ребенка?

Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена. Все внутренние органы испытывают дискомфорт. Возникают проблемы с пищеварением, кровообращением, мочевыделением. Может наступить расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.



- Осанку можно исправить?

Есть специальные методики. Основное лечение - лечебная физкультура, массаж. Вспомогательное - грязевые и минеральные ванны, всевозможные души. Курс занимает не меньше месяца. Его необходимо повторять хотя бы два раза в год.

- Можно предотвратить болезни позвоночника?

Да, профилактика очень важна. Заниматься осанкой ребенка следует с первых дней его жизни. Важно позаботиться о том, чтобы детская мебель была удобной. Постель должна быть достаточно жесткой, с маленькой подушкой.

Наше тело не любит сидеть Ему больше подходит стоять и лежать. Пусть ребенок смотрит телевизор или читает, лежа на животе, положив голову на ладони. Полезно развернуть плечи, закинуть руки на палку, заведенную за лопатки (подойдет, к примеру, труба от пылесоса), и повысить в такой позе минут пять.

Попробуйте сами прислониться спиной к стене, прижать к ней затылок, плечи и ягодицы, поставить ноги вместе и так выдержать хотя бы минуту. Упражнение это трудное, но эффективно

учит правильно держать спину. Правильная осанка - это непросто. Желаем вам здоровья!

