

Консультація для батьків

«Профілактика сколіозу у дітей дошкільного віку»



Сколіоз – це захворювання опорно-рухового апарату, що характеризується викривленням хребта у боковій площині з розворотом хребців (торсією) навколо своєї вертикальної осі, що веде до функціональних порушень у роботі органів грудної клітки (це органи дихання та кровообігу), а також до косметичних дефектів.

Процес формування сколіозу – це результат взаємодії чинників, що порушують вертикальне порушення хребта. Сколіоз починається та прогресує в юності, під час посиленого росту дитини. Зі збільшенням викривлення (сколіозу) зростає тенденція до погіршення загального стану організму дитини.

Виражені сколіози є причиною деформації тулубу та його укорочення і це призводить до зменшення об'єму грудної клітки та черевної порожнини.

Питання профілактики сколіозу повинно підніматися з самого раннього дитинства – так як дане захворювання може формуватися з перших місяців життя і багато чого залежить обізнаність в даному питанні батьків. Для профілактики вродженого сколіозу, якщо має місце ризик його виникнення – при плануванні дитини за півроку до вагітності рекомендується приймати фолієву кислоту та вітамін B12 – це знизить ризик розвитку вроджених дефектів опорно-рухового апарату.

Основою профілактики сколіозу – є профілактика порушеної постави.



Найважливіша умова правильної постави - нормальний розвиток хребта. Якщо положення тіла правильне, то негативних змін у стані здоров'я дитини не відбудеться, це

стосується стану кісток та м'язів. Вже з перших місяців життя для профілактики сколіозу необхідно оберігати дитину від чинників, що формують нерівномірний розподіл навантаження на опорно-руховий апарат. Для цього не слід садити немовля раніше ніж воно це зробить саме (садити дитину потрібно після 6-ти місяців). Бажано щоб дитина спала на ортопедичному матраці. Не слід водити дитину за одну ручку.

Для профілактики рахітичного сколіозу у дітей 1-го року життя (внаслідок дефіциту вітаміну Д, який утворюється в організмі дитини під час перебування на вулиці), дитині необхідні щоденні прогулянки на свіжому повітрі цілий рік.

Якщо дитина неправильно сидить за столом, викривляючись в ту або іншу сторону, то це може призвести до сколіозу. Також якщо дитина нехтує заняттями фізкультурою, спортом – це призводить до слабкого фізичного розвитку – така дитина часто хворіє. У дошкільному віці треба навчити дитину плавати, грати в футбол, інші ігри, взимку ходити на лижах, кататися на ковзанах. Часто спортивні секції проводять набір в 5-6 років, але не потрібно віддавати їх туди – серйозні заняття спортом краще починати в більш старшому віці. А ось дома дитині розім'ятися треба обов'язково. Для цього підійде шведська стінка або драбинка, поперечина або кільця, можна обладнати справжній спортивний куточок. А на підлогу потрібно покласти паралоновий мат або матрац.

Дуже важливо знати, що чим молодша дитина, тим складніше їй стояти чи сидіти «спокійно» - це особливість анатомічної будови дитячого хребта, він більш пластичний, а значить менш стійкий, щоб утримати своє тіло в випрямленому стані, дитина витрачає більші зусилля ніж дорослі, тому швидше втомлюються. Тому не потрібно мучити своїх дітей нерухомістю.



При ходьбі треба вчити дитину ставити стопи паралельно і утримувати вертикальну вісь тіла.

Поза "сидячи" має особливо велике значення. Якщо у дошкільника виховати стійкий навик "правильно сидіти", то в школі ваша дитина буде сидіти правильно. Важливо, щоб дитина сиділа прямо, не згинаючи тулуба, голова злегка нахилена вперед, ноги впираються в підлогу всією ступнею і зігнуті в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах під прямим кутом, спина повинна спиратися на спинку стільця або крісла, а стегна лежати на двох третинах сидіння. Не можна щоб дитина сиділа, поклавши одну

ногу на другу або прибравши ноги під сидіння, адже це призводить до порушення постави.



Особливо стежити за плечима – вони повинні бути на одному рівні, не можна спиратися на одну руку подвигаючи плече при письмі і малюванні. Лікті повинні лежати на столі.



Спати краще на півжорсткій опорі, на ортопедичному матраці. Дуже важливо спати на спині, на животі (на боках не спати). Подушка повинна бути невисокою, пружною. Меблі, якими користується дитина повинні відповідати її росту.

Порушення постави – це функціональне порушення, але може привести до сколіозу. Чим раніше звернутися до спеціаліста, тим легше його виправити, після проведених курсів лікування (масаж, ЛФК, плавання) порушення постави можна позбутися. Отже профілактика сколіозу – це є профілактика порушеної постави. А тому потрібно постійно контролювати наявність правильної постави у дитини.

Еталон правильної постави прийнято вважати таке положення тіла, при якому голова трохи піднята, плечі розгорнені, лопатки не виступають, а лінія живота не виходить за лінію грудної клітини.

Для розвитку правильної постави і профілактики сколіозу необхідний нормальний розвиток м'язового апарату, що досягається виконанням фізичних вправ помірної інтенсивності (ЛФК та фізична праця). Тому важливо для профілактики сколіозу формування стереотипів до ведення активного способу життя: з малих років необхідно перебувати в стані руху від 4 до 6 годин на добу, проведення ранкової гімнастики, заняття ходьбою, бігом, плаванням, проведення активного відпочинку - це необхідний кожній дитині руховий мінімум у рамках профілактики сколіозу та інших захворювань.

