

Профилактика нарушения осанки у детей

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребенка. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и специальная гимнастика).

Чтобы ослабленный организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его.

Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.

Следите за тем, чтобы ребенок сидел (причем сохраняя правильную позу) только тогда, когда это необходимо (в школе, во время еды, приготовления уроков и т.д.)

Всякие дополнительные нагрузки, связанные с сидением, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками, а при выраженном нарушении их надо временно отменить.

Постарайтесь приучить ребенка спать на спине или животе (разумеется, постель должна быть ровной и жесткой). На протяжении дня, особенно после выполнения физических нагрузок, ребенок должен отдыхать также лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на позвоночник.

Правильный статико-динамический режим предполагает соблюдение следующих условий:

- *Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».*
- *Приходя из школы, ребенок после обеда должен лечь и отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.*
- *Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.*
- *Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой.*
- *Минимальная продолжительность занятий – 20 минут, оптимальная – 40 минут.*
- *Необходимо правильно организовать рабочее место (по крайней мере, в домашних условиях, за неимением парт по росту и возрасту в школах); освещение должно быть рассеянным и достаточным.*
- *Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:*
 - *Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза;*
 - *Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°;*
 - *Желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.*
- *Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей. Правильная установка различных частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп.*
 - *Стопы в опоре на полу или на скамейке;*
 - *Колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом или небольшим тупым углом);*
 - *Равномерная опора на обе половины таза;*
 - *Между грудью и столом – расстояние от 1 до 2 см;*
 - *Предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;*
 - *Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.*
 - *При письме тетрадь повернута на 30°, нижний левый угол листа, должен соответствовать середине груди.*
- *Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку рюкзак.*
- *Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза – когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.*
- *Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статичной позой.*
- *Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».*

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным и тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.