

Профилактика сколиоза и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Что такое сколиоз?

Сколиоз – это стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения. Сколиоз является одним из самых распространенных ортопедических заболеваний. Сколиоз – не просто искривление позвоночника вбок, это серьезное заболевание опорно-двигательного аппарата, способное привести к нарушению работы внутренних органов.

Профилактика сколиоза

Наиболее эффективны:

- ЛФК;
- массаж;
- физиолечение;
- занятия в бассейне.

Эти лечебные методы в принципе используются при развивающихся патологиях спины и для их профилактики. Они улучшают циркуляцию крови, метаболизм в клетках, восстанавливают эластичность межпозвонковых дисков, мешают образованию солевых скоплений.

Особенное внимание в ходе профилактики у школьников следует обратить на их **положение во время уроков и домашних занятий**. Если ребенок постоянно находится в одном и том же неподходящем положении, может измениться фигура и развиться сколиоз.

Рекомендации для родителей

1. необходимо как можно раньше записать ребенка в бассейн, так как плавание – самый эффективный вид спорта в плане профилактики сколиоза;
2. всегда контролировать правильность осанки у ребенка его физические нагрузки и двигательный режим;
3. личным примером приучать его ежедневно делать утреннюю зарядку;
4. приобрести ребенку для сна ортопедический матрас;
5. правильно организовать ему рабочее место, т.е. рабочее место школьника должно быть оборудовано максимально безопасно для его здоровья (свет не создает тени при письме, удобное сидение и стол, сохраняющие естественное положение тела);
6. не разрешать школьнику работать за ноутбуком, сидя или лежаче на диване: это одно из противопоказаний при сколиозе, потому что такая поза очень вредит шее;
7. для школы необходимо купить ранец;
8. позаботиться о правильном питании, включающем достаточное количество жирорастворимых витаминов, кальция, фосфора, витамина D и С.

Рекомендации для педагогов

1. постоянный контроль за правильной посадкой за партой;
2. контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник;
3. выполнять упражнения по самоконтролю за осанкой;
4. проводить физкультурную паузу между уроками;
5. организация и строгое соблюдение правильного режима дня.