

# Консультація для батьків

## Профілактика порушень постави і сколіозу у дошкільників

Прямий хребет, гарна постава, підтягнуті м'язи спини – гарантія правильної роботи всіх органів і нормального обміну речовин.

При сутулості або викривленнях хребта органи дихання, кровообігу, травлення немов здавлені, погіршується їх робота і, відповідно, обмін речовин в цілому. Наприклад, при зігнутому положенні тіла порушується відтік жовчі і перистальтика кишечника. А значить, порушуються процеси травлення – виникають запори, розвиваються захворювання шлунково-кишкового тракту. У дітей з викривленнями хребта частіше, ніж у інших, бувають бронхіти і пневмонії. При тих чи інших проблемах з хребтом зростає серце дитини набуває неправильні розміри, а при асиметрії лопаток одне легке може бути менше іншого.

Відбуваються і інші неприємні речі. Зігнутий хребет гірше пружинить, а це значить, що при бігу і стрибках мозок отримує своєрідні мінітравми – у дитини з'являються головні болі (внаслідок порушення кровообігу в хребетних артеріях шийного відділу хребта), вона швидко втомлюється, стає нервовою, дратівливою, у неї погіршуються увага і пам'ять.

### Увага, сколіоз!

Нерідко із-за порушень постави (іноді внаслідок рахіту) у дітей розвиваються різні викривлення хребта – **сколіоз**. Це одне з складних ортопедичних захворювань – відхилення хребетного стовпа вправо або вліво, яке призводить до серйозних дефектів хребців, зв'язок і м'язів. Перші його ознаки можна помітити вже в 5-6-річному віці, але зустрічається і вроджений сколіоз. Це – асиметричність лопаток, сідниць, одне плече трохи вище іншого і т. д. Але на щастя, у дошкільнят сколіоз зустрічається нечасто, найбільш ризикований період – 10-14 років. Щоб поставити правильний діагноз, визначити ступінь і характер сколіозу, лікар-ортопед призначає рентген, іноді – комп'ютерну або магнітно-резонансну томографію.

### Чому виникають проблеми?

**Причин**, що викликають ті чи інші проблеми з хребтом безліч. Вважається, що велику роль відіграє спадковість. До порушень постави і скривлення хребта може призвести плоскостопість, Х – чи О-подібне викривлення ніг і т. п.

Але головний «провокуючий фактор» – **слабкі м'язи спини, грудей, стегон, які повинні утримувати хребет у правильному положенні**. А слабкі м'язи тому, що наші діти **катастрофічно мало рухаються**. Мультики, комп'ютер залучають дитину більше, ніж квача, хованки або футбол. Спина стає сутулій і з-за шкідливих звичок. Якщо дитина, наприклад, любить сидіти, підклавши під себе ногу, дивитися телевизор, розвалившись в кріслі або на дивані, малює або пише, зігнувшись над столом – тіло швидко «запам'ятовує» неправильні пози, звикає до них.

### Все в порядку?

Щоб зрозуміти, нормальна у дитини постава, роздягніть його, попросіть встати рівно і уважно огляньте його тіло.

#### Огляд ззаду

- Лопатки прилягають до спини (у дошкільнят – злегка виступають ), розташовані на однаковій відстані від хребта і на одному рівні.
- Відростки хребців розташовані по середній лінії спини. Хребет не має відхилень ні вправо, ні вліво.
- Сідничні складки – симетричні, ямки під колінами знаходяться на одній горизонтальній лінії.

#### Огляд збоку

- Голова злегка піднята.
- Грудна клітка не запалі і не опукла.
- Живіт лише трохи виступає вперед.
- Ноги прямі, а не зігнуті в колінах.

#### Огляд спереду

- Ребра симетричні.
- Плечі не виступають вперед, знаходяться на одній лінії.

## Що таке порушення постави?

Це – відхилення від норми, показані на фотографіях.



Рис. 1 «Сутуловатість» – збільшення вигинів хребта у верхніх відділах і згладжування в поперековому.



Рис. 2 «Кругла спина» – збільшення вигину на всьому протязі грудного відділу хребта.



Рис. 3 «Увігнута спина» – збільшення вигину хребта в поперековій області.

### 7 «таємних» симптомів

Батьки повинні знати про те, що є не тільки явні, добре видимі ознаки порушень постави, але й приховані симптоми.

- Дитина швидко втомлюється, млява, незграбна.
- Не любить рухливі ігри.
- Скаржиться, що у неї болить голова, шия.
- Після тривалої прогулянки плаче, що у неї болять ніжки.
- Сидить, упираючись руками в сидіння стільця.
- Не може довго перебувати в одному положенні.
- «Хрускіт» в різних суглобах при рухах у дітей старше 2-х років.

### Починаємо – і виграсмо!

Випрямити сутулу спину дитини цілком реально. Тільки не намагайтеся діяти самостійно. Лікувальну гімнастику повинен підібрати фахівець, тому що типи порушень постави різні, відповідно, і комплекси вправ будуть різко відрізнятися. Крім того, важливо, щоб саме лікар або методист з лікувальної фізкультури контролював техніку виконання вправ, інакше вони можуть принести більше шкоди, ніж користі. Часто призначаються масаж, грязьові і мінеральні ванни, різні види лікувального душу. Курс розрахований на місяць. Його необхідно повторювати двічі на рік.

А ось зісколізом все набагато складніше. Ефективних результатів можна досягти тільки на початкових стадіях захворювання. Призначаються спеціальна гімнастика, масаж, лікувальне плавання, препарати, що поліпшують процес обміну речовин. Використовують корсетотерапію (дитина носить спеціальний корсет, виготовлений за індивідуальним замовленням, який підтримує м'язи спини), проводять електростимуляцію м'язів спини і т. д.

Лікування сколіозу – процес довгий і складний і триває від року до п'яти років.

## **Їжа теж лікує**

Правильне формування кістково-м'язової системи дитини залежить і від харчування. Щодня в дитячому меню обов'язково повинні бути молочні продукти (особливо корисні кисломолочні), фрукти, овочі, не менше п'яти разів на тиждень – м'ясні страви і не менше двох – рибні. Обережніше з солодошами – солодке утруднює засвоєння кальцію. І поменше мучного – саме з зайвої ваги часто починаються проблеми з хребтом.

**Бережіть своїх дітей і будьте здорові!!!**

КОТЛЯР ДНЗ №366