

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Не спина, а знак вопроса - Нарушение осанки у детей»**

Неправильная осанка - это не просто эстетическая проблема. Если ее вовремя не исправить, она может стать источником болезней позвоночника и не только. Однако не стоит впадать в панику, заметив, что малыш держит спину не совсем ровно. Чаще всего своевременные меры помогают осанку исправить, но при этом очень важно понимать причины, которые ведут к ее искривлению.

#### **Этапы развития осанки**

Постоянная активность мышц является мощным стимулом их роста и правильного формирования осанки.

У новорожденного позвоночник имеет вид дуги, обращенной выпуклостью назад, такой рельеф сохраняется в первое время после рождения. Когда ребенок начинает держать голову (в среднем к концу первого месяца жизни), в области шеи появляется первый изгиб, обращенный выпуклостью вперед (шейный лордоз). Затем, при сидении, примерно с 6 месяцев, постепенно образуется изгиб в грудном отделе позвоночника, обращенный выпуклостью назад (грудной кифоз). Для детей 10-месячного возраста характерна вертикальная поза, они начинают стоять и ходить. Но вертикальная поза несовершенна: брюшные мышцы у ребенка очень слабые, поэтому в вертикальном положении живот под действием силы тяжести выпячивается и в поясничном отделе появляется небольшой изгиб выпуклостью вперед (поясничный лордоз).

Постепенно в дошкольном возрасте выпячивание живота уменьшается, но не исчезает, поясничный изгиб становится более заметным. Грудная клетка уплощается, а плечи округляются, но расположены несколько назад. Колени в вертикальном положении выпрямлены, но при ходьбе остаются немного согнутыми.

Формирование изгибов позвоночника заканчивается в 6-7 лет. В младшем школьном возрасте осанка ребенка в основном сохраняет черты дошкольного возраста. Выраженный поясничный лордоз и умеренная выпуклость живота у ребенка - явление нормальное.

Изгибы позвоночника необходимы человеку для сохранения равновесия в вертикальном положении. Они увеличивают эластичность позвоночного столба, смягчают толчки и сотрясения при движениях.

#### **Отчего это бывает. Проблемы развития**

Обычно нарушение осанки возникает в периоды бурного роста: в 5-8, и особенно в 11-12 лет. Это время, когда кости и мышцы увеличиваются в длину, а механизмы поддержания позы еще не приспособились к произошедшим изменениям. Отклонения наблюдаются у большинства детей 7-8 лет (56-82% младших школьников).

Существует множество факторов, которые провоцируют искривление позвоночника. Например, неправильное питание и болезни зачастую нарушают правильный рост и развитие мышечной, костной и хрящевой тканей, что отрицательно сказывается на формировании осанки. Немаловажным фактором являются врожденные патологии опорно-двигательного аппарата. Например, при двустороннем врожденном вывихе тазобедренных суставов может отмечаться увеличение поясничного изгиба.

Большую роль в образовании отклонений играет неравномерное развитие определенных групп мышц, особенно на фоне общей слабости мускулатуры. Например, сведенные вперед плечи являются результатом преобладания силы грудных мышц и недостаточной силы мышц, сближающих лопатки, а «свисающие плечи» - результат недостаточной работы трапециевидной мышцы спины. Важную роль играет перегрузка определенных мышц односторонней работой, например, неправильное положение туловища во время игр или занятий.

Все эти причины ведут к усилению или уменьшению существующих физиологических изгибов позвоночника. В результате меняется положение плеч и лопаток, возникает асимметричное положение тела. Неправильная осанка постепенно становится привычной и может закрепиться.

#### **Неверная поза**

**Положение сидя.** Обязательно следует обратить внимание на то, как ребенок сидит за столом во время занятий: не подкладывает ли одну ногу под себя. Возможно, он сутулится или «перекашивается» на одну сторону, опираясь на локоть согнутой руки.

К неправильному положению тела при сидении, следует отнести посадку, при котором туловище повернуто, наклонено в сторону или сильно согнуто вперед. Причина такого положения может быть в том, что стул далеко отставлен от стола или сам стол чересчур низок. А может быть, книга, которую рассматривает малыш, лежит слишком далеко от него.

Асимметричное положение плечевого пояса может сформироваться в результате привычки сидеть, высоко подняв правое плечо. Приглядитесь: возможно, стол, за которым ребенок занимается, высоковат для него, и левая рука свисает вниз, вместо того, чтобы лежать на столешнице (то же самое может происходить, если стол круглый).

**Положение стоя.** Привычка стоять с отставленной в сторону и полусогнутой ногой, как и кривая посадка, вырабатывает асимметричное положение тела. Это может усугубить боковое искривление позвоночника, вызванного другими причинами (например, недоразвитием пояснично-крестцового отдела позвоночника).

### **Гиподинами малышей**

Еще одним немаловажным фактором возникновения нарушений осанки у детей следует считать пресловутый образ жизни. Как это ни печально, но современные дети стали меньше двигаться. Начиная с 3-х лет многие малыши вливаются в ряды групп раннего развития (прежде всего умственного), далее процесс приобретения знаний идет по нарастающей, а во время занятий ребенок вынужден подолгу сидеть. Кроме того, дети рано приобщаются к просмотру телевизора, видеопродукции, могут часами просиживают за компьютерными играми, а на улице, встретившись с друзьями, вместо подвижных игр, увлеченно обсуждают особенности прохождения и коды той или иной электронной «стрелялки». Что поделать, хочешь быть современным, следуй современным течениям жизни. Однако человек должен развиваться гармонично, физическое развитие не должно отставать. Слабость мышечного корсета у наших детей в первую очередь обусловлена отсутствием адекватных физических нагрузок, тогда как при быстром росте крепость мышц брюшного пресса и спины просто необходима.

### **Распознать вовремя**

Главные признаки. Чтобы вовремя заметить отклонение, родителям нужно чаще обращать внимание на положение плеч и спины малыша. Его плечи и лопатки должны быть на одном уровне. Важно также правильное положение позвоночника - не искривлен ли он вправо или влево, на одном ли уровне расположены подъягодичные складки. Эти признаки бокового искривления можно разглядеть, осматривая ребенка со спины, когда он стоит. При осмотре спереди надо отметить, на одном ли уровне находятся ключицы и соски.

По виду сбоку можно определить такие нарушения, как сутулость или вялую осанку. Это можно сделать на глаз или воспользоваться специальным тестом. Ребенок становится спиной к стене так, чтобы со стеной соприкасались затылок, лопатки, ягодицы, голени, а затем делает шаг вперед, пытаясь сохранить правильное положение тела. (Этот же тест можно использовать в качестве упражнения для выработки хорошей осанки.)

При обнаружении искривления, необходимо осмотреть спину малыша, уложив его на ровную твердую поверхность лицом вниз, руки вдоль туловища. Если искривление позвоночного столба в положении лежа не сохраняется то речь пока идет лишь о нарушении осанки, которую можно исправить.

**Тест для мышц.** Существует несколько несложных тестов для определения состояния мышечной системы ребенка. Для этого оценивают способность малыша к длительному напряжению мышц спины. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым). В норме дети 5-6 лет могут удержать горизонтальное положение туловища 30-60 сек, дети 7-10 лет - 1-1,5 минуты, 12-16 лет - от 1, 5 до 2, 5 минуты. Развитие мышц брюшного пресса, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз, для детей 7-11 лет - от 15 до 20 раз, в 16-18 лет - от 20-30 раз.

Если выявлены нарушения осанки и (или) слабость мышечной системы, ребенка следует проконсультировать у врача-ортопеда, травматолога или врача лечебной физкультуры. Доктор проводит осмотр ребенка, в случае необходимости выполняются дополнительные методы исследования: рентгенография, электромиография и пр.

В последнее время появился новый метод исследования - топографическая фотометрия, - позволяющий не только диагностировать нарушения состояния опорно-двигательной системы, но и оценивать эффективность проводимого лечения. Метод основан на фотографировании осанки пациента после нанесения врачом маркером основных точек-ориентиров на спину ребенка.

### **С чего все начинается**

Поскольку одно из основных условий правильной осанки - правильное развитие организма, нужно постараться создать максимально благоприятные условия для роста. В частности, очень важно соблюдать общий гигиенический режим: регулярность в приеме пищи, достаточное пребывание на воздухе, правильное сочетание занятий и отдыха, использование средств закаливания.

Заниматься укреплением мышечного корсета следует с младенчества, но при этом не следует торопить физическое развитие ребенка и насильно его сажать, когда он еще самостоятельно не сидит, или заставлять кроху ходить в 9 месяцев, а то и раньше. Ранняя осевая (вертикальная) нагрузка может вызвать развитие ортопедических заболеваний у малыша. Пусть малыш больше двигается в положении лежа или ползает, пока он сам не сядет или не поднимется на ноги.

Не меньшее профилактическое значение имеет группа мероприятий, оказывающих влияние на общее физическое развитие и функциональное состояние мышечной системы, так как активное удержание тела, верхних и нижних конечностей в правильном положении возможно лишь при активном участии мышц. Для этого используются специальные упражнения.

Недостаток физической активности препятствует развитию мышечного корсета, тогда как при быстром росте крепость мышц брюшного пресса и спины необходима. Правильно подобранная физическая нагрузка предупреждает нарушения осанки, а также помогают их преодолеть.

Упражнения подбираются в зависимости от типа искривления позвоночника: детям с наклоном к сутулости рекомендованы разгибания спины с усилием до максимально выпрямленного положения, ребятам со сведенными вперед плечевыми суставами полезны круговые движения одновременно двумя руками назад, отведение их назад, сгибание рук к плечам, на затылок. При «свисающих» плечевых суставах полезно отведение рук через стороны вверх, поднимание плеч, вытягивание рук вверх с противодействием (взрослый кладет руки на плечи ребенка). Выработке правильной осанки способствуют также упражнения на равновесие. Например, ходьба по скамейке или бревну с руками, отведенными в стороны.

Кроме того, приходится учитывать возраст ребенка.

Для малышей рекомендуется подбирать упражнения игрового характера. Так, например, дети с удовольствием выполняют упражнение на выпрямление-вытяжение позвоночника, если попросить их изобразить столбик ртути в термометре под лучами солнца. Делая упражнение «Дровосек», дети «рубят дрова», выполняя повороты верхней части тела. Упражнение «прыжок лягушки» помогает исправить поясничный лордоз.

Если ребенок значительно ослаблен, желательно сочетать ежедневное выполнение упражнений с занятиями лечебной физкультуры для укрепления мышц спины и брюшного пресса в поликлинике с врачом лечебной физкультуры.

В начале и в конце каждого занятия дети должны упражняться в правильной осанке. Для этого годится упражнение-тест, которое выполняется у стены. Следует заинтересовать их проблемой осанки, заставить думать о ней в течение дня, проверять ее не только при гимнастике, но и во время занятий за столом, на прогулке. Ребенку, посещающему детский сад, можно предложить следить не только за собой, но и за осанкой товарищей. Обычно это превращается в своеобразное соревнование между детьми: кто кого чаще застанет в положении неправильной осанки. Такое соревнование заставляет детей быть начеку и всегда сохранять нормальное положение спины - в конце концов, это станет привычкой.

Приведенный нами комплекс упражнений, можно считать скорее профилактическим. Он в первую очередь полезен практически здоровым детям, а не только тем, у кого обнаружено нарушение осанки(таким маленьким пациентам в зависимости от дефекта врач подберет индивидуальный комплекс специальных упражнений). Лечение патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное, сложное, требующее значительных усилий не только от специалистов, но и от самого больного. Порой проблемы с осанкой и лечебные мероприятия делают недоступными для ребенка некоторые стороны «общественной» детской жизни. Поэтому, важно предупредить возникновение нарушений осанки, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно (ежегодно) посещать с ребенком врача-ортопеда для профилактических осмотров. Кроме того, общее развитие малыша возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4-5 лет. Лучшему развитию осанки способствует плавание (предпочтительно брассом, на спине). Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом (по пересеченной местности). Постарайтесь поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой.