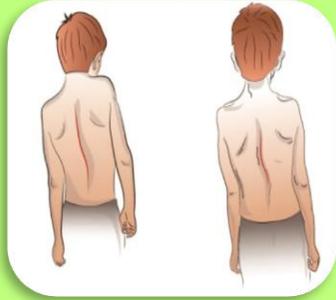




ОСТОРОЖНО – СКОЛИОЗ!

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, выраженное боковым искривлением позвоночника с одновременным поворотом и нарушением формы нескольких позвонков.



Сколиоз на ранней стадии можно определить уже при внешнем внимательном осмотре ребенка:

- ✓ одно плечо выше, чем другое;
- ✓ одна лопатка или часть спины расположена выше, чем другая;
- ✓ отмечается перекося талии или неодинаковое количество кожных складок с разных сторон;
- ✓ отмечается различие в расстоянии между рукой и талией ребенка с одной и другой стороны;
- ✓ голова ребенка находится не по центру туловища (относительно таза).

В зависимости от возраста ребенка различают 3 вида искривления позвоночника (сколиоза):

- Младенческий, или инфантильный – встречается до 3 лет;
- Детский, или ювенильный – от 3 до 10 лет;
- Юношеский – от 10 до 18 лет.

В зависимости от направления искривления выделяют сколиоз:

- * С – образный (с одной дугой);
- * S – образный (с 2 дугами);
- * Z – образный (с 3 дугами).

Изменение формы позвоночника происходит в грудном, поясничном или крестцовом отделах. Если нарушения затрагивают 2-3 отдела, сколиоз называется комбинированным.

Среди заболеваний позвоночника сколиоз частое ортопедическое заболевание, которое наблюдается, примерно у каждого 10-го ребенка. При данном заболевании позвоночник как бы "скручивается" вбок и со временем начинает напоминать знак вопроса, вызывая очень серьезные

Профилактика сколиоза

- В первую очередь, это здоровый образ жизни; (регулярно занимайтесь физическими упражнениями, по возможности, плаванием, при котором идет нагрузка на все группы мышц)
- Обеспечьте ребенку правильное питание, богатое белками, кальцием и витаминами
- До 6 месяцев не присаживайте ребенка (даже в подушки), малыш сядет сам, когда его мышцы и позвоночник в достаточной мере окрепнут; не держите ребенка подолгу на руках и не носите часто в рюкзаках «кенгуру» - это способствует искривлению позвоночника.

• Если у Вашего ребенка плоскостопие, не откладывайте визит к врачу. Специальные упражнения, несомненно, помогут исправить положение; кроме этого необходимо применять ортопедическую

обувь и корригирующие стельки; обувь дает правильную постановку и фиксацию стопы, а ортопедическая стелька действует как амортизатор, поглощающий излишние нагрузки при ходьбе

- Постоянно контролируйте себя и ребенка: когда сидите, идете, работаете, следите за тем, чтобы осанка была правильной

Помните, достаточная двигательная активность – самая эффективная мера профилактики сколиоза!