

«Поговорим о важном»

Цель мероприятия - углубление знаний родителей о проблемах заболевания позвоночника, методах профилактики и коррекции осанки, просвещение родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья их детей.

По данным Министерства Здравоохранения РФ многие современные дети имеют проблемы с позвоночником, чаще всего, это искривление. Дети половину дня находятся в школе, где большую часть времени сидят в согнутом положении за партами, дома они вынуждены много времени уделять урокам, где также сидят за столом, не всегда приспособленном для маленького человека. Изучению разнообразных наук уделяется намного больше внимания, чем физическим нагрузкам, а ведь для формирования полноценного человека одних знаний недостаточно, за здоровьем ребенка нужно следить регулярно, так как большинство заболеваний позвоночника начинаются именно в детстве, когда еще все можно исправить. В детские годы искривление позвоночника лечится достаточно легко, ведь организм еще не сформировался, он как пластилин, что слепишь, то и вырастет.

Позвоночник - главная опора тела, основа скелетной, мускульной и нервной систем. Наш позвоночник состоит из 33 - 34 расположенных друг над другом позвонков, связанных в единую цепь. Это позволяет нам двигаться, сидеть, сгибаться в разных направлениях, поворачивать голову.

Осанка - привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается, которое определяется физиологическими изгибами позвоночника и мышечно-связочным аппаратом. Осанка формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

Признаки правильной осанки.

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;

- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Искривление позвоночника - это изменение нормальной конфигурации позвоночника, влекущее за собой нарушение осанки.

Признаки неправильной осанки.

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.

Большее количество обучающихся с искривлением позвоночника приходится на старшие классы, так как у них много уроков в школе, подготовка к экзаменам, и они должны больше времени уделять домашнему заданию.

Искривление позвоночника бывает трех видов: боковое - сколиоз, кзади – кифоз и

Большее количество обучающихся с искривлением позвоночника приходится на старшие классы, так как у них много уроков в школе, подготовка к экзаменам, и они должны больше времени уделять домашнему заданию.

Сколиоз - это генетически обусловленное заболевание опорнодвигательного аппарата, характеризующееся боковым искривлением позвоночника (во фронтальной плоскости), со скручиванием позвонком в процессе их роста (является патологическим состоянием). Сколиоз бывает врожденным и приобретенным.

Причины развития сколиоза:

- физические нагрузки на позвоночник – статические (постоянное или частое нахождение в вынужденной позе) и динамические (подъем значительного груза и неправильное его распределение);
- патологии обмена веществ, в том числе и заболевания эндокринных желез, приводящие к нарушениям обмена кальция в организме;
- травмы позвоночного столба и его составных частей (позвонков, межпозвоночных дисков, сосудов);

- изменения тонуса мышц спины.

Лордоз – это врожденный или приобретенный патологический изгиб позвоночника вперед. Такая патология как лордоз может быть вызвана вывихами тазобедренных суставов; в этом случае вертикальное положение тела приводит к смещению центра тяжести кпереди, и туловище перегибается в пояснице. В качестве компенсаторного механизма быстро формируется патологический кифоз. Среди других факторов, вызывающих лордоз, называют избыточный вес (чаще отложение жира в области живота) и неправильную осанку.

Причины развития лордоза:

- Заболевания костно-мышечной системы (плоскостопие, вывихи тазобедренных суставов, и др.).
- Травмы, и как следствие, мышечный дисбаланс.
- Быстрый рост в юношеском возрасте
- Избыточный вес.

Кифоз – это заболевание позвоночника, сопровождающееся искривлением его верхнего отдела, которое обращено выпуклостью назад. В медицинской литературе данную патологию называют еще кифосколиозом. Чаще всего искривление позвоночника отмечается в его грудном отделе.

Причины развития кифоза:

- оперативные вмешательства на позвоночнике;
- нарушения внутриутробного развития;
- паралич (расслабление) мышц спины вследствие ДЦП (детского церебрального паралича – заболевания, сопровождающегося поражением мышечной либо двигательной активности);
- инфекционные патологии, травмы и опухоли позвоночника;
- остеохондроз (патология, характеризующаяся повреждением хрящевых поверхностей костей внутри суставов);
- неправильная осанка;
- наследственная предрасположенность.

Лечение искривлений позвоночника.

- оздоровительный массаж;
- мануальная терапия;
- вытяжение позвоночника;
- лечебный классический массаж;
- лечебная физкультура;
- плавание;
- медикаментозные способы лечения.

Профилактика искривлений позвоночника.

В школьном возрасте необходимо уделять самое пристальное внимание осанке ребенка во время занятий, запретить ношение портфелей и сумок с учебниками в одной руке. Наиболее предпочтительны ранцы и рюкзаки, особенно с супинаторами, предотвращающими сутулость. Рабочее место ребенка, как в школе, так и дома, должно соответствовать росту ребенка. Занятия и отдых должны правильно чередоваться. Большая роль в профилактике отводится физической культуре и спорту. Наиболее предпочтительны плавание, гребля, катание на беговых лыжах, художественная гимнастика. Занятия танцами (народными, балльными, спортивными) под началом грамотного руководителя также способствует формированию правильной осанки и гармоничному развитию костно-мышечной системы.

Искривление позвоночника - одна из масштабных проблем современного мира. В настоящее время выявляется все больше детей с искривлением позвоночника во время школьного периода жизни. Чем старше дети, тем выше показатель патологии искривления позвоночника.

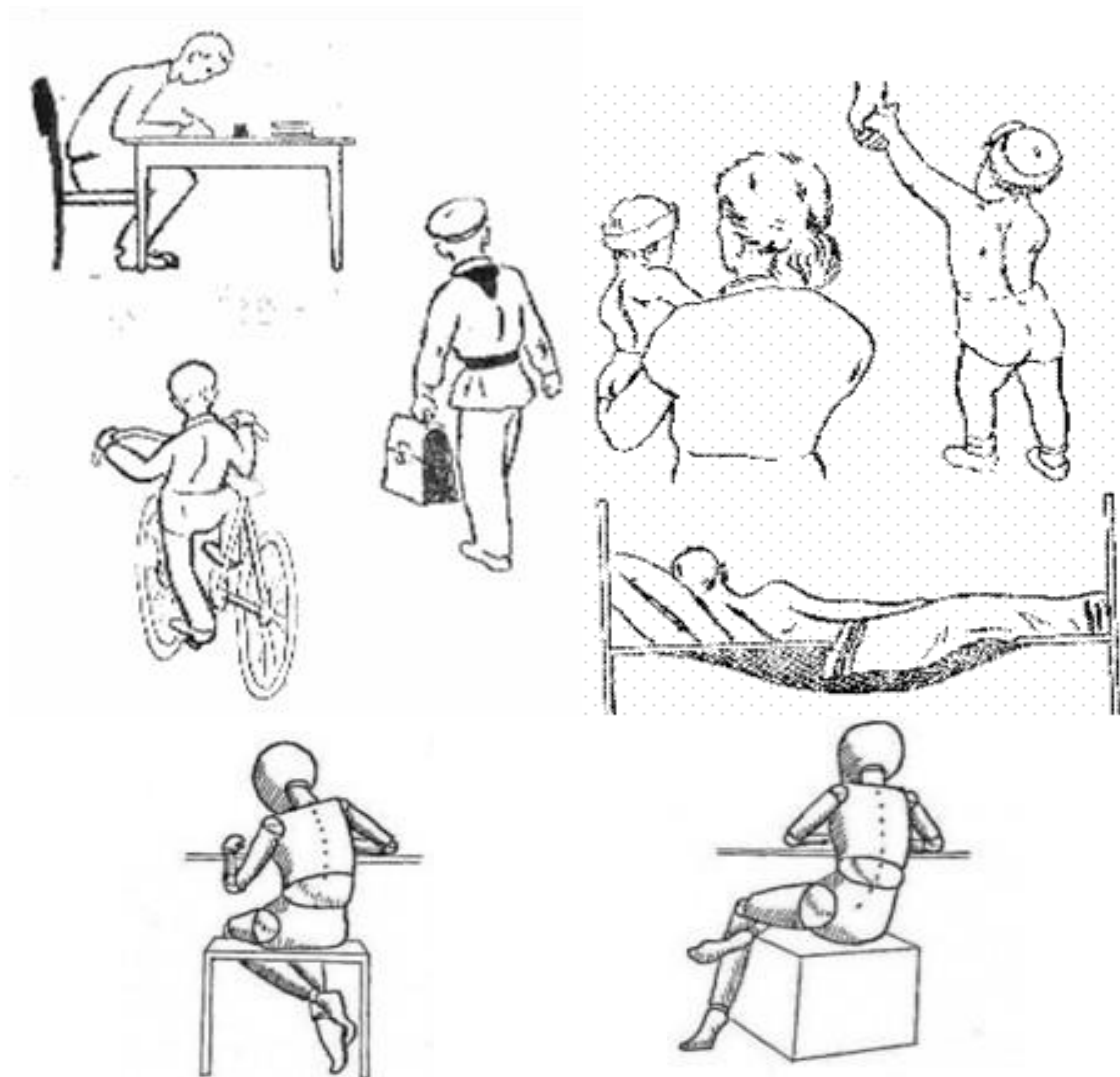
Рекомендации родителям:

- Дома у ребенка обязательно должно быть рабочее место, соответствующее возрасту и росту.
- Во время выполнения домашнего задания проводить физкультурные минутки, чаще менять позу.
- Разгрузить школьный портфель. Наличие школьных принадлежностей должно точно соответствовать расписанию уроков.

- Рекомендовать дополнительные занятия в спортивных секциях, чтобы увеличить двигательную активность детей и развивать мышечную систему для правильного формирования скелета.
- Ввести в рацион обязательного питания продукты богатые кальцием и фосфором.

Приложение

Позы, способствующие формированию неправильной осанки



Лечебная физкультура

1 – исходное положение, стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками; производят покачивание туловищем из стороны в сторону.

2 - исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; скользящим движением руки вдоль туловища кверху поднимают руку к плечу и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге, затем, то же в другую сторону.

- 3** - исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; одну руку поднимают вверх и отводят назад, одновременно отводя назад другую руку; повторяют несколько раз, меняя положение рук.
- 4** - исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч; поднимают вверх руку, одновременно наклоняясь в противоположную сторону. Другую руку заводят за спину. Повторяют несколько раз, меняя положение рук с наклонами в одну и другую сторону.
- 5** - стоя боком к стенке и держась руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины, проводят усиленный наклон в бок.
- 6** - исходное положение, стоя на одном колене, руки на поясе, одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону.
- 7** - исходное положение, лежа на животе. Разводят руки в стороны и одновременно прогибаются.
- 8** - исходное положение, лежа на животе. Руки вытянуты вперед, приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу. Повторяют несколько раз, меняя положение ног.
- 9** - исходное положение, лежа на животе. Вытянув вперед руки с палкой, поднимают руки вверх, прогибаясь, и возвращаются в исходное положение.
- 10** - исходное положение, стоя на четвереньках. Поднимают одну руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.
- 11** - исходное положение, сидя на подогнутых под себя ногах. Поднимают вверх руку, прогибаясь, и одновременно вытягивают назад противоположную ногу. Затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног.
- 12** - исходное положение, стоя на четвереньках. Поворачивают туловище, одновременно отводя руку в сторону, и возвращаются в исходно положение. Повторяют несколько раз в одну и другую стороны.
- 13-14** – стоя на коленях и опираясь на руки, скользящим движением вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям.

15 – ассиметричный вис на стенке - одна рука вытянута (со стороны искривления), другая согнута.

16-17 - ползание на коленях, вытягивая поочередно правую и левую руку и подтягивая одновременно ногу.

18 – сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена в сторону искривления позвоночника, одну руку держат на поясе, другую (со стороны искривления) заводят за голову.

19 - сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена в сторону искривления позвоночника, производят наклоны туловища в сторону, противоположную искривлению.

20 - (заключительное упражнение) – лежа на спине, вытягиваются, руки вдоль туловища.

