

Автор: ГУ "Гомельский ОЦГЭиОЗ"



В дошкольном и школьном возрасте осанка у детей еще неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности.

Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, массой тела, пропорциями туловища и конечностей, наличием врожденных нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

На осанку негативно влияют

неполноценное питание, общее неудовлетворительное состояние здоровья, загрязнение окружающей среды и др. Но больше всего вредят позвоночнику ребенка

недостаточное физическое развитие и невнимательное отношение родителей к формированию правильной осанки

.

Проблемы начинаются с того момента, когда ребенка в воспитательных целях начинают искусственно ограничивать в физической нагрузке («сиди спокойно! не вертись! не бегай!»). А для того, чтобы мышцы развивались, они должны работать, тогда и функциональные изгибы позвоночника будут формироваться правильно, мышцы и связки будут достаточно крепкими, чтобы справляться с нагрузками. Здоровый ребенок должен много двигаться. Если он долго находится в одной и той же позе, вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, что приводит к формированию плохой осанки.

Как должно быть организовано рабочее место школьника дома

- Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки.

- Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на нее, разгружая шейный отдел позвоночника от массы рук, тогда поверхность тетради находится от глаз на оптимальном расстоянии — 30—35 см.
- Можно приобрести удобный стул на винтах и шарнирах, у которого вы сможете подогнать и высоту сиденья, и его глубину, и наклон спинки.
- Под ноги ребенка поставьте скамеечку такой высоты, чтобы они не болтались в воздухе и не поднимались кверху.
- Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.
- Обеспечьте хорошее освещение рабочего места.
- Научите ребенка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть почти вплотную приближена к столу, локти располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть примерно на 30°, чтобы ребенку не приходилось поворачивать туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше.
- Время от времени ребенок должен немного менять позу (в пределах правильной). Через каждые 30—45 мин. занятий следует встать и 5—10 минут подвигаться.

- Следите, чтобы у ребенка не возникала привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и т. п.

Для профилактики нарушений осанки у детей важна не только организация рабочего места, но и другие факторы.

- Дети должны спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с невысокой, желательно специальной ортопедической подушкой.

- После уроков школьнику, особенно ученику младших классов, нужно полежать не меньше часа, чтобы мышцы могли расслабиться и от-дохнуть.

- Нельзя носить сумку, даже легкую, на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, а еще лучше носить ранец или модный рюкзачок.

- Нельзя носить сумку, даже легкую, на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нельзя носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, а еще лучше носить ранец или модный рюкзачок.

- Ребенку необходимо больше двигаться и хотя бы по 20—30 минут в день заниматься физкультурой. Спортивные кружки — это прекрасно, но вид спорта и интенсивность нагрузок следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья.

Диагноз «плохая осанка» можно не глядя ставить любому, но все-таки желательно обратиться к ортопеду и врачу лечебной физкультуры.

Точный диагноз и квалифицированные советы специалистов помогут правильно организовать лечение.

Уважаемые родители!

Самое главное средство профилактики заболеваний позвоночника — это выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это очень трудная задача, и не столько для ребенка, сколько для родителей.