

Нарушение осанки у детей

Нарушение осанки у детей – это патологическое состояние позвоночника, при котором меняется его нормальное физиологическое положение. Деформации могут быть от рождения либо появляться в процессе роста и развития опорно-двигательного аппарата. Запущенные формы заболевания приводят к серьезным осложнениям, поэтому требуют своевременной комплексной терапии для восстановления правильной позиции костных структур.

Причины нарушения осанки у детей

Как мы уже упоминали, деформации бывают врожденными и приобретенными. Причем 90-95% случаев относятся именно ко второй группе. Предпосылки нарушения влияют на симптоматику и особенности течения патологии.

К врожденным причинам относятся такие факторы:

- ✚ неправильное положение плода в утробе;
- ✚ внутриутробные патологии формирования позвоночника (например, формирование дополнительных позвонков, их клиновидная деформация и др.);
- ✚ дисплазия соединительных тканей;
- ✚ миотонический синдром;
- ✚ травмы во время родов (кривошея, подвывих первого шейного позвонка, вывих тазобедренного сустава и др.).

Некоторые врожденные отклонения могут корректироваться самостоятельно в процессе роста организма. Но лишь при условии, что ребенок абсолютно здоров. В ином случае патологии прогрессируют, вызывают искривление осанки и тяжелые формы деформаций.

К причинам приобретенного искривления относятся:

Недостаточная физическая активность. Если родители делают упор только на интеллектуальные способности малыша, он много времени проводит сидя и



мало двигается. Соответственно, мышечный каркас, который удерживает позвоночник в правильном положении, не развивается.

Нефизиологичная поза. Если ребенок сутулится, всегда носит рюкзак в одной руке или сидит за неподходящей по высоте партой, со временем разовьется асимметрия опорно-двигательного аппарата. К этой же группе предпосылок относятся и слишком раннее высаживание малыша либо постановка его на ножки, расположение грудничка на одной руке.

Травмы, болезни. Перенесенные болезни могут стать причиной осложнений, которые влияют на суставы, вызывают искривление позвоночника. В группе риска – дети, которые переболели полиомиелитом, туберкулезом, остеомиелитом, малыши с диагностированной близорукостью, косоглазием, астигматизмом, переломами. Предпосылкой также может стать ожирение, дефицит полезных веществ в организме.



Комплекс физических упражнений для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников.

✚ **Упражнения перед зеркалом.** Ребёнок несколько раз нарушает осанку и с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

✚ **Упражнения у вертикальной плоскости.** Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Выполняются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания.

✚ **Упражнения с предметами на голове.** Кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленные на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

✚ **Упражнения на координацию движений.** Полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

При наличии первых признаков нарушения осанки также важно проконсультироваться с врачом-ортопедом.

Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на свежем воздухе и т. п.)

Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета.