

Қостанай қаласы әкімдігінің «Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №3  
бөбекжай-бақшасы» Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны.  
Государственное коммунальное казенное предприятие «Ясли-сад №3 Акимата  
города Костаная отдела образования акимата города Костаная»



# ***Сколиоз и нарушение осанки***

*(консультация для родителей)*

Дене шынықтыру нұсқаушысы:  
Инструктор по физ-ре: *Утарбаева А.Ж.*

2016-2017 оқу жылы  
2016-2017 уч.год

## Сколиоз и нарушение осанки

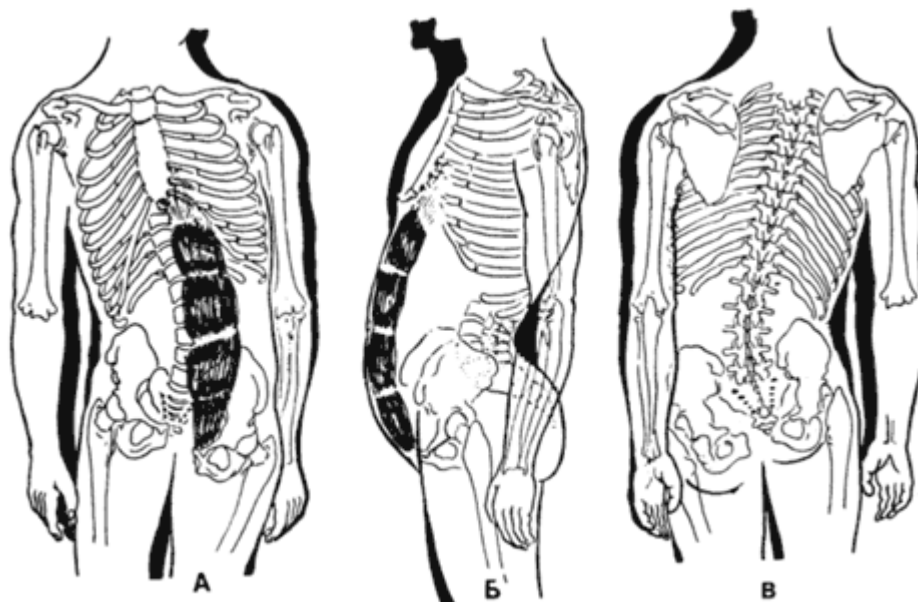
### Красивая осанка? Это реально! Лечим нарушение осанки и сколиоз.

Здесь Вы получите ответы на волнующие Вас вопросы и узнаете, как вернуть красивую осанку и радость движения комфортно, надежно и без лишних расходов:

- [Что такое нарушение осанки? Каковы причины его появления?](#)
- [Что такое сколиоз?](#)
- [Как самостоятельно выявить нарушение осанки и сколиоз у себя или своего ребенка? Методика самостоятельного осмотра.](#)
- [Как мы лечим нарушение осанки и сколиоз?](#)
- [Как предупредить нарушение осанки и сколиоз у ребенка?](#)

### Что такое нарушение осанки? Каковы причины его появления?

Нарушение осанки обусловлено тонусно-силовым дисбалансом мышц. Нарушение осанки - практически полностью обратимый процесс, не связанный с структурной перестройкой опорных структур позвоночника. Причиной всему - "невключение" одной, двух или трех мышц в поддержание физиологического положения тела. Нарушение осанки обратимо, т.к. обусловлено ошибками управляющих позой и движением нервных центров.



Деформация контуров тела при расслаблении прямой мышцы живота  
А - вид спереди    Б - вид сбоку    В - вид сзади

Почему нервная система допускает эти "сбои"? Нервная система получает информацию о положении тела, степени напряжения той или иной мышцы, нагрузки на той или иной сустав от многочисленных чувствительных рецепторов и используя эту информацию управляет мышцами. Пусковым механизмом нарушения осанки может оказаться любой фактор извращающий, блокирующий или "забивающий" передачу

сигналов от рецепторов - неудобная поза на работе или в школе, боли в животе, перенесенные травмы и много другое. К сожалению, уже сформировавшееся нарушение осанки невозможно исправить только лишь насильственно удерживаемой правильной позой. Современные принципы лечения позволяют решить эту проблему радикально - найти причину нарушения и произвести переобучение нервно-мышечного аппарата. Эффект виден уже при первой встрече с врачом.

### **Что такое сколиоз?**

Сколиоз - искривление позвоночника, обусловленное или сопровождающееся деформацией самих позвонков, структурной перестройкой связок и мышц. Основные причины - запущенное нарушение осанки у растущего ребенка или/и врожденные особенности строения позвоночника. Осложнения сколиоза - деформация таза (частая причина патологии беременности и родов), смещение внутренних органов, "скрученная" грудная клетка и уменьшение объема легких, бронхиты, боли в спине, грыжи межпозвонковых дисков, артрозы. Сколиоз - не полностью обратимая деформация, но, тем не менее, сколиоз можно и нужно лечить. В наших силах:

- Остановить прогрессирование болезни
- Уменьшить угол искривления, причем иногда столь существенно, что остаточные явления сколиоза видны только специалисту
- Снять боли и мышечную утомляемость
- Вернуть физиологическую подвижность позвоночника

### **Как самостоятельно выявить нарушение осанки и сколиоз у себя или своего ребенка?**

Методика осмотра проста и наглядна.

Разуйте и разденьте ребенка до трусиков. Поставьте его на пол в положение "прямо, руки по швам" таким образом, чтобы свет падал на спину равномерно. Лучше всего проводить осмотр при естественном освещении. Сядьте ровно на стул в двух-трех метрах за спиной ребенка. Аналогичный осмотр Вы можете провести сами себе перед большим зеркалом.

Внимательно посмотрите: симметрично ли расположены уши, плечи, лопатки, талия, ямочки над крестцом, складки под ягодицами, сами ягодицы? На одной ли высоте расположены локтевые суставы? Если исследуемые ориентиры расположены несимметрично относительно горизонтальной или вертикальной оси - это признак нарушения осанки или сколиоза (например, одно ухо смещено вверх или вниз, вперед или назад относительно другого).

Симметрично ли ребенок поставил стопы? Несимметричная установка стоп может свидетельствовать о проблемах тазового пояса.

Попросите ребенка достать руками до пола, сделав при этом "горбатую спинку". Нет ли отклонения туловища от срединной линии при наклоне?

Внимательно посмотрите - нет ли сбоку от поясничных позвонков, с одной стороны, продольного мышечного валика, а в грудной клетке - "выпирания" ребер или лопатки с одной стороны.

Попросите ребенка сложить руки на затылок в "замок" и, не опуская рук, наклониться вправо и влево. Нет ли ограничения наклона в одну из





сторон? Образует ли позвоночник при таком наклоне в сторону равномерную дугу или в нем видны выпрямленные участки? Попросите ребенка наклонить голову вперед, и, не поднимая головы, повернуть ее до конца вправо и влево. Нет ли ограничения поворота в одну из сторон?

Посмотрите на ребенка сбоку. Обратите внимание на сутулость или выпрямление грудного изгиба позвоночника. Не "падает" ли ребенок животом вперед? Нет ли смещения центра тяжести тела вперед? (наружное отверстие слухового прохода должно быть над лодыжкой, а не над сводом стопы).

Если Вы заметили какие-либо из перечисленных симптомов - посоветуйтесь с врачом.

Подобные осмотры целесообразно проводить раз в полгода или чаще, особенно в периоды быстрого роста ребенка.

### **Как мы лечим нарушение осанки и сколиоз?**

Мы убеждены что замыкаться в каком-либо одном методе мануальной терапии, медикаментозной терапии или лечебной физкультуры - ошибочно. Поэтому наши доктора используют 6 методик мануальной терапии и 4 методики гимнастики, комбинируют их в интересах своих пациентов. Все врачи прошли обучение у ведущих специалистов мира - профессоров Роберта Вуда, Йоханнеса Фоссгринга, Пола Ренни, Л.Ф. Васильевой и других.

Основная задача лечения - восстановить правильный тонусно-силовой баланс мышц. Задача не проста, но выполнима. Специальные системы мышечных тестов позволяют нам в считанные минуты обнаружить "повинную" в нарушении осанки группу мышц и перейти к лечению. Управление позой и движением имеет сложнейшую организацию и обеспечивается центральной нервной системой. В процессе лечения мы не только восстанавливаем физиологическую подвижность позвонков и суставов, но и с помощью специальных приемов "показываем" центральной нервной системе отклонения в ее работе и переобучаем ее. На курс лечения обычно требуется от 2 до 6 процедур мануальной терапии с промежутками от 3-х дней до 3-х месяцев. Упражнения подбираются и корректируются в процессе лечения, выполняются пациентом дома самостоятельно, сначала ежедневно, затем 2-3 раза в неделю, занимают 15-30 минут в день.

### **Как предупредить нарушение осанки и сколиоз у ребенка?**

Не сажайте грудного ребенка раньше, чем он сделает это сам. Не носите ребенка на одной и той же руке, не водите его за одну и ту же руку. Ребенку необходима мебель по росту. Рабочее место школьника должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти, если ребенок сутулится над столом во время чтения или письма - необходимо проверить зрение, возможно, ребенку нужны очки. Также не рекомендуется читать или смотреть телевизор, лежа на боку. Напряженные школьные занятия необходимо компенсировать активным отдыхом, прогулками, достаточным по продолжительности сном.

Не менее важно и гармоничное физическое развитие ребенка. В его гимнастическом "рационе" должны быть как быстрые движения всем знакомой с детского сада утренней гимнастики, так и упражнения "тянучки" - в медленном темпе, улучшающие эластичность мускулатуры. Не менее важны и подвижные игры: лазание, ползание, кувыркание, бег. Очень полезно плавание. В период быстрого роста следует воздержаться от прыжков с высоты, длительного бега.

Полноценное питание - важнейший фактор. В поисках необходимого компонента костей - кальция многие дети с аппетитом грызут школьный мел. Мел, как известно, не самое вкусное блюдо. В рационе ребенка должно быть достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы - естественных источников кальция и витаминов.

Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами склонны к сутулости. Всем известно: здоровый психологический климат в семье - прививка почти от всех болезней.