

Искривления III–IV степени, как правило, требуют применения ортопедических мероприятий (корсеты и др.). В отдельных случаях применяется оперативное лечение.

Необходимыми компонентами лечения являются:

- соблюдение ортопедического режима;
- воспитание навыка правильной осанки.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

Ортопедический режим заключается в следующем:

- 1) жесткая постель с маленькой подушкой;
- 2) правильно организованное рабочее место;
- 3) разгрузочный час в середине дня (во время дневного пребывания в постели ребенок должен лежать на спине или на животе);
- 4) ограничение бега, прыжков, подскоков, катания на велосипеде, коньках;
- 5) запрещение занятий в спортивных секциях;
- 6) ограничение подвижности позвоночника (избегать наклонов и вращений);
- 7) не поднимать и не носить тяжести.

Детям младшего школьного возраста портфель заменить ранцем, в старшем

школьном возрасте при ношении портфеля чаще менять руки. Очень важно не допускать утомления мышц ребенка, страдающего сколиозом. При длительном сидении в одной позе быстро устают мышцы спины, и ребенок начинает сутулиться. Поэтому **детям младшего школьного возраста через каждые 15–20 минут необходимо устраивать физкультпаузы**, а во время перемены между уроками все дети обязательно должны походить, проделать несколько упражнений, расправляющих грудную клетку, 2–3 дыхательных упражнения. То же самое рекомендуется делать и дома при приготовлении уроков. Устные уроки лучше готовить не сидя.

Предлагается два варианта разгрузочных положений для позвоночника:

- 1) встать на стул на колени, а на стол опереться локтями и предплечьями;
- 2) лежа на животе, на жесткой поверхности, подложив специальную подставку под грудную клетку, руки перед грудью локтями в стороны. Книгу надо отодвинуть от глаз на 30–35 см и поставить на подставку. Плоскость подставки должна быть перпендикулярна углу зрения. Свет должен падать на читаемую страницу, а не в глаза.

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗОВ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



**ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ**






Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

**Адрес Центра здоровья
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:**

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [iazdorovkazan/](https://www.facebook.com/iazdorovkazan/) ГАУЗ «РЦОЗиМП»
-  ГАУЗ «РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021

Тираж 3000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



Казань
2021

РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ И ВОСПИТАТЕЛИ!



Рис. 1

Следите за правильной осанкой детей с самого раннего возраста. Укрепляйте и закаливаете детский организм. Приучайте детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой, общей физической подготовкой и различными видами спорта в соответствии с указаниями врачей.

Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии исправить. Поэтому нельзя оставлять без внимания неправильную осанку и такие явления как неодинаковое положение плеч и лопаток, отставание лопаток, смещение таза и т. п. Консультируйте таких детей у врачей по лечебной физической культуре.

Многие искривления позвоночника в начальных стадиях, а тем более нарушения осанки можно исправить при условии возможно более раннего применения следующих мер:

- Повседневный контроль правильной осанки ребенка в детских яслях, дошкольных учреждениях, в школе и дома.
- Соответствие парты, стола и другой мебели росту ребенка.
- Жесткая постель.
- Правильное физическое воспитание и, в том числе, соблюдение режима дня, закалывание организма, систематические занятия гимнастикой и некоторыми видами спорта по назначению и под контролем врача.

ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ НЕПРИНУЖДЕННАЯ ПОЗА ЧЕЛОВЕКА В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

При правильной осанке (рис. 1), человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развернуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольнички талии симметричны, живот подтянут, физио-



Рис. 2

логические изгибы позвоночника в пределах нормы, плавно уравнивают друг друга (в шейном и поясничном отделах изгибы вперед – лордозы, в грудном и крестцово-копчиковом отделах – изгибы назад кифозы); тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

Невнимательное отношение к осанке детей влечет за собой ее нарушения, которые в дальнейшем могут стать неисправимыми. На рисунке 2 (а, б) показаны правильная и неправильная осанка. Естественные изгибы позвоночника при неправильной осанке заметно увеличены. Неправильная осанка при слабой мускулатуре тела легко может вызвать образование круглой спины (рис. 3 а, б). Неправильная осанка затрудняет деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения и, следовательно, отрицательно действует на весь организм. Необходимо следить за правильной осанкой детей и укреплять их организм физическими упражнениями.

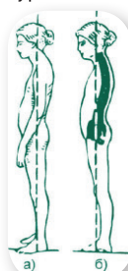


Рис. 3

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- сагиттальные (когда происходит заметное увеличение или уплощение физиологических изгибов позвоночника) (рис. 4);
- фронтальные (сколиотические уставки, при которых нарушается симметричность плечевого и тазового пояса);
- комбинированные (кифосколиозы).

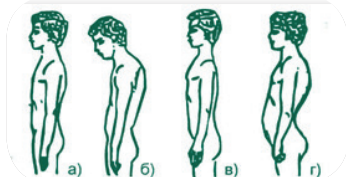


Рис. 4

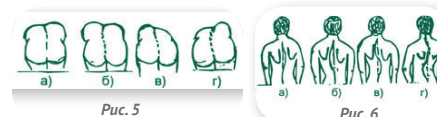


Рис. 5

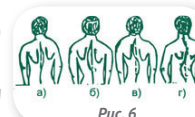


Рис. 6

Кроме деформаций позвоночника в переднезаднем направлении, могут развиваться боковые искривления позвоночника, называемые сколиозами.

ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА (РИС. 7) МОГУТ ВЫЗЫВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ПРИЧИНАМИ:

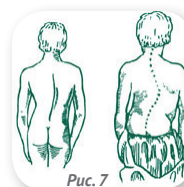


Рис. 7

- 1) Врожденные anomalies в строении позвоночника, а также неодинаковая длина нижних конечностей.
- 2) Рахитические изменения скелета.
- 3) Слабое физическое развитие, недостаточность нервно-мышечного аппарата и связанное с этим неправильное положение тела с детства при обычных занятиях.
- 4) Различные заболевания, ослабляющие физическое развитие.



Рис. 8

- 5) Привычки неправильных поз. Укорочение одной ноги от рождения и от других причин вызывает искривление позвоночника; привычка стоять на одной ноге усиливает искривление (рис. 8).

Длительная переноска больших тяжестей детьми и подростками в обеих руках задерживает их рост и может вызвать сутуловатость или круглую спину (рис. 9).

Приступать к такой работе можно только после того, как организм под влиянием посильной физической нагрузки разовьется и окрепнет. Частая переноска тяжестей в одной руке может уси-



Рис. 9



Рис. 10

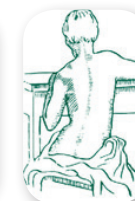


Рис. 11



Рис. 12

лить или вызвать боковые искривления позвоночника (рис. 10).

Неправильная посадка за низким столом способствует сложному искривлению позвоночника (во фронтальной и сагиттальной плоскостях) (рис. 11, 12).

В таких случаях обычно развивается сутулость и реберный горб (так называемый кифосколиоз). Необходимо следить за состоянием зрения у детей, за достаточным освещением во время занятий и за тем, чтобы детская мебель соответствовала росту ребенка.



Рис. 13

Правильная поза во время учебных занятий должна соответствовать следующим требованиям:

обе руки лежат на столе, голова и туловище держатся прямо, для этого ребенок должен сидеть вплотную к столу (чтобы только рука ребром ладони могла пройти между грудной клеткой и столешницей), спина и таз должны опираться на спинку стула; ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах (при необходимости использовать под стопы подставку). **Мебель должна соответствовать росту ребенка**, (для проверки следует усадить ребенка в описанную правильную позу; предплечье должно быть вертикально, опираясь локтем на стол. Если в этой позе кончик III пальца касается угла глаза, то мебель подобрана правильно). **Нарушения осанки можно исправить ежедневными занятиями утренней гимнастикой по указанному комплексу**, а также на обычных занятиях по физическому воспитанию в школе, если на таких детей будет обращено внимание родителей, преподавателей и школьного врача. **Искривления I-II степени лучше всего лечить в кабинетах лечебной физкультуры под наблюдением врачей-специалистов.**