

Что такое сколиоз и методы профилактики заболевания.

Сколиоз – это сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся, в первую очередь, искривлением в боковой плоскости с последующим скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов позвоночника.

Деформацией позвоночника (сколиозом) страдает примерно 1–1,5% населения. Среди факторов риска развития заболевания примерно 1/3 часть всех случаев составляют генетические.

Прогрессирование болезни особенно выражены в периоды интенсивного роста скелета в возрасте от 5 до 7 лет и от 10 до 14 лет.

На начальных этапах развития признаки сколиоза не видны. Однако с течением времени и развитием заболевания становятся заметными различные симптомы: легкая асимметрия плеч, сосков, лопаток, а также треугольников талии. Постепенно сутулость становится заметной, а ход позвоночника нарушается. Грудная клетка деформируется, ребра могут западать с одной стороны и выступать вперед с другой. Изменения могут затронуть шею и тазовую область, что приводит к перекосу таза и впечатлению, что одна нога длиннее другой. Болезнь также сопровождается болью в спине, особенно после длительного стояния или физической нагрузки.

Специалистами Нижнетагильского отдела Роспотребнадзора по Свердловской области проведен анализ общей и впервые выявленной заболеваемости сколиозом среди детей, посещающих детские дошкольные организации и школы г. Нижний Тагил за период с 2021 - 2023 г.г. Отмечается рост заболеваемости сколиозом среди детей школьного возраста с 1,77 до 6,1 на 1000 населения. Выросла с 0,47 до 2,91 на 1000 населения впервые выявленная заболеваемость сколиозом у детей, посещающих детские дошкольные организации и с 1,28 до 27,8 на 1000 населения - среди детей школьного возраста.

Меры профилактики сколиоза у детей дошкольного возраста включают:

- полноценное и разнообразное питание: наличие в рационе молочных продуктов, мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов;
- общую суточную физическую активность не менее 6 часов;
- разминку через каждые 20 минут занятий за столом
- занятия спортом, согласно возрасту: утреннюю зарядку, подвижные игры, регулярное посещение различных секций, в соответствии с интересами ребенка
- сон на упругом и плотном матрасе, желательно ортопедическом

Первичная профилактика сколиоза у детей школьного возраста:

- ребенка требуется обучить правильной рабочей позе при сидении за партой, выполнении домашнего задания.

Родителям не стоит забывать про необходимость соблюдения основных требований, предъявляемых к организации рабочего места ребенка: высота стола устанавливается на расстоянии 30 см от глаз сидящего ребенка до поверхности. При этом, поставив руку на локоть, средний палец должен доходить до угла глаза. Высота стула подбирается так, чтобы между бедром и голенью формировался угол в 90°.

Предпочтительно иметь опору для спины и стоп, чтобы не провоцировать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении. Освещение должно быть рассеянным, достаточным, с левой стороны от ребенка (если ребенок левша, тогда с правой стороны).

Принятие правильной симметричной позы создается последовательно, начиная с положения стоп, которые устанавливаются на опору на полу. Колени располагаются на

одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги необходимо согнуть под прямым углом). Ребенок должен сидеть равномерно, опираясь на обе половины таза.

Туловище ребенка должно периодически опираться на спинку стула, а расстояние между грудью и столом должно занимать от 1,5 до 2 см так, чтобы проходила ребром ладонь.

Отдельного внимания заслуживают предплечья, которые должны симметрично и свободно лежать на столе, а плечи располагаться симметрично.

Нельзя забывать про расположение головы, которая слегка наклоняется вперед, чтобы расстояние от глаз до стола было около 30 см.

Тетрадь при письме размещается под углом 30° так, чтобы нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, был направлен в середину груди.

- необходимо постоянно следить за формированием двигательных привычек у ребенка. Так, в качестве борьбы с хроническим переутомлением мышц, связанным с длительным поддержанием определенного положения тела необходимо проводить физкультминутки;
- выбирать правильный рюкзак: у него должна быть жесткая спинка, две широкие лямки, оптимальный размер и вес, надевать рюкзак или сумку на оба плеча;
- поддерживать регулярную физическую активность: делать зарядку, посещать спортивные секции, плавать;
- носить качественную, удобную обувь с каблуком не более 2-3 см, при необходимости- ортопедическую обувь со специальной стелькой при плоскостопии;
- соблюдение режима дня ребенка (время сна, бодрствования, питания и т. д.). После школы ему необходимо прилечь отдохнуть на 1-1,5 часа. Это нужно для того, чтобы дать расслабиться мышцам спины и освободить от нагрузки позвоночник.
- отдельного внимания заслуживает кровать ребенка. Матрац приобретает жесткий, ровный. Подушка нужна невысокая и плоская. Нужно приучить ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись калачиком.
- Необходимо соблюдение оптимального режима двигательной активности, включающего прогулки, занятия физическими упражнениями, велопогулки, плавание.
- Обувь должна соответствовать размеру стопы ребенка.

Помните: родители в ответе за здоровье своего ребенка.
Будьте здоровы Вы и Ваши дети!

специалист-эксперт Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Нижний Тагил, Пригородном, Верхнесалдинском районах, городе Нижняя Салда, городе Кировград и Невьянском районе
Камешков Дмитрий Андреевич