**Консультация для родителей «Что нужно детям с нарушениями ОДА»**

**Беленко Е.В.,**

**Лагутина М.Д.**

 Сколиоз у детей – распространенный патологический процесс, характеризующийся искривлением позвоночника в боковую сторону и изменением формы позвонков. Устойчива точка зрения, что распространённость этой проблемы в обществе XXI века связана по сравнению с прошлым кроме сидения за партой еще и с проведением времени детьми за столом с компьютером. **Данная проблема отражается не только на внешнем виде ребенка, портя осанку, сколиоз влечет за собой ряд серьезных заболеваний спины и внутренних органов.**Важно вовремя выявить и начать лечение заболевания, так как позвоночник поддается коррекции только в детском возрасте.

 [Сколиоз](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/scoliosis) – одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата в детской [ортопедии](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/traumatology/), которым страдают 5-10% детей и подростков. У девочек сколиоз встречается значительно чаще, чем у мальчиков; примерное соотношение полов составляет 9:1. Почему происходит именно так, медики ответить не в состоянии, но факт закономерности невозможно опровергнуть.

Опасность развития сколиоза у ребенка состоит не только в косметическом дефекте, но также в сдавлении, смещении и нарушении функции сосудов и внутренних органов.

 Сколиоз может быть врожденным или приобретенным. Врожденный возникает из-за анатомических отхождений от нормы костных структур или позвонков, ассиметричных расположений таза и ног. Предупредить данную патологию невозможно, поскольку она формируется еще в утробе матери, но после рождения крохи необходимо сделать все, чтобы патологический процесс прекратил свое развитие.

 Приобретенный сколиоз формируется у совершенно здоровых малышей и подростков из-за ряда причин. Искривление позвоночника у детей может начать свое развитие в следствии: неправильной осанки; слабого мышечного корсета; непропорционального развития костной и мышечной системы; неадекватных и несимметричных физических нагрузок; ношения тяжелых рюкзаков и сумок на одном плече; неактивный образа жизни и минимумом движений; сидения за столом в неправильной позе; вегето-сосудистой дистонии; некачественного питания и дефицита витаминов; травм позвоночника, таза и нижних конечностей.

 Детский сколиоз на начальной стадии развития не проявляет себя никак. Ребенок активный бодрый, его не беспокоят боли в области спины или еще какие-нибудь недомогания. Явные проявления сколиоза, которые возникают уже на второй стадии заболевания, подкрепляются следующими признаками: всегда опущенная голова; присутствует легкая сутулость с несколько сведенными плечами; плечи расположены не на одной линии.

 Многие родители не отдают должного внимания сколиозу – ребенок чувствует хорошо, заметных проблем не имеется. Но если пренебрегать лечением, заболевание будет прогрессировать: серьезную деформацию позвоночника; асимметрию таза; ослабление брюшных мышц; сбои в развитии внутренних органов; постоянные головные боли и общую слабость.

 На начальных стадиях заболевание невидно невооруженным глазом, да и ребенок не беспокоят какие-либо проявления дискомфорта, в то время как сколиоз продолжает прогрессировать. Поэтому так важно регулярно обследоваться у врача и научиться самостоятельно определять заболевания. Какими способами можно выявить искривление позвоночника:

 1.Положите ребенка на живот и посмотрите на линию позвоночника – она должна быть ровной. Если позвоночник искривлен и не выпрямляется при различных изменениях положения тела и поворотах малыша, необходимо срочно показаться врачу, вероятнее всего у ребенка сколиоз.

 2.Поставьте ребёнка ровно перед собой, попросите нагнуться и вытянуть руки вниз. Если при таком положении замечена какая-либо асимметрия (отклонение позвоночного столба от центральной линии спины, выступающее ребро или лопатка), значит, имеется повод для беспокойства.

 Сколиоз позвоночника – заболевание костно-мышечного аппарата и если проблеме не уделять должно внимания она быстро усугубиться. Как лечить сколиоз у детей решает только лечащий врач. Именно он в зависимости от степени развития заболевания и возраста пациента имеет право назначить тот или иной метод терапии.

 При заболевании первой степени назначаются массажи и ЛФК (лечебно-физическая культура). Помимо процедур под руководством медперсонала в ЛФК кабинете, хорошие отзывы получили элементарные упражнения для домашнего выполнения:

 1.Ласточка. Лежа на животе, вытягиваем руки вперед и при вдохе поднимаем вверх прямые руки и ноги, на выдохе принимаем исходное положение;

 2.Ножницы. Ложимся на спину, руки расправляем вдоль тела, ноги отрываем от пола (на 10-15 см) и начинаем делать ими махи, перекрещивая и разводя;

 3.Велосипед. Ложимся на пол, руки фиксируем в замок за головой и выполняем движение ногами, имитирующие езду на велосипеде.

 4.Ходьба попеременно на носочках с поднятыми вверх руками и на пятках с руками, сомкнутыми в замок.

Однако вылечить одним курсом массажа сколиоз не получится – проблему необходимо решать комплексно.

 Не допустить искривление позвоночника у ребенка намного легче, чем впоследствии задаваться вопросами, что делать при сколиозе и как исправить патологические изменения формы позвонков. Поэтому каждый родитель обязан отдать своему ребёнку должное внимание и выполнять следующие **правила**:

**1.** Не водите ребенка за одну и ту же руку все время.
**2.** Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета.

**3.** Для насыщения детского организма этим витамином, полезным для костей, возьмите за правило ежедневно прогуливаться с малышом на свежем воздухе, независимо от времени года.
**4.** Вырабатывайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота, не выходящая за линию грудной клетки.
**5.** Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту малыша. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
**6.** Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо – практически стопроцентная гарантия сколиоза.
**7.** Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Если возможно, приобретите ортопедический матрас. Подушку лучше выбирать средних размеров.
**8.** Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
**9.**Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты. Сидя, пусть ребенок меняет положение ног: ступни рядом или разведены, вперед или назад.
**10.** «Правильно» сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы, по возможности, снять нагрузку с позвоночника.
**11.** Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.
Занятия физкультурой при сколиозе повысят общий тонус организма, улучшат функции дыхательной, нервной и эндокринной систем, воспитают волевые качества.
**12.** При сколиозе ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика), так как они могут оказать отрицательное влияние на деформированный позвоночник.
**13.** Позитивный эффект при сколиозе дает плавание. При этом заболевании чаще всего практикуют брасс на груди с удлиненной паузой скольжения. Баттерфляй и кроль при сколиозе не рекомендуются. Эти стили плавания увеличивают скручивание позвонков и гибкость позвоночника. Можно применять их отдельные элементы.
**14.** Ребенку, у которого уже есть признаки сколиоза, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеукрепляющего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и груди, улучшения осанки и трофики тканей.
**15.** Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание благотворно влияет на структуру мышц и костей. Соли кальция и фосфора в организм должны поступать из натуральных пищевых продуктов, но не в виде чистых солей. Детям в достаточном количестве полезны молочные продукты, рыба, овощи и фрукты.

Список литературы:

 Очерет А. М. «Сколиоз. Жизнь в кривом зеркале. Здоровый позвоночник с детства», М, Центрполиграф, **2014**г.

 Амосов, В. Н. «Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых», М, Вектор, **2014**г.
 Гитт В.Д. «Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов,остеохондрозов»,М.:Единение, **2019**г.
 Кириллов А.И. «Сколиоз. Эффективное лечение и профилактика», М.: АСТ, **2014**г.