



**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.

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

#### **Адрес ГАУЗ «РЦМП»:**

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

#### **Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:**

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

© Фолиант, 2018

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

## **ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗОВ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Казань  
2018

## 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, закаливание 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 треугольники талии симметричны, живот подтянут, физиологические 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.

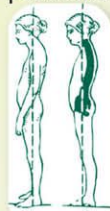


Рис. 2

## ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- сагитальные (когда происходит заметное увеличение или уплощение физиологических изгибов позвоночника) (рис.4);

- фронтальные (сколиотические) установки, при которых нарушается симметричность плечевого и тазового пояса);

- комбинированные (кифосколиозы). Кроме деформаций позвоночника в переднезаднем направлении, могут развиваться боковые искривления позвоночника, называемые сколиозами.

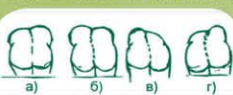


Рис. 4



Рис. 5

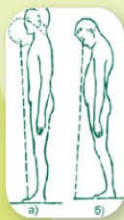


Рис. 2

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

1) Врожденные аномалии 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.

5) Привычки неправильных поз.

Укорочение одной ноги от рождения и от других причин перекашивает таз и обязательно вызывает искривление позвоночника; привычка стоять на одной ноге усиливает искривление (рис.8).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

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 сильной физической нагрузки разовьется и окрепнет. Частая переноска тяжестей в одной руке может усилить



Рис. 10

или вызвать боковые искривления позвоночника (рис.10).

Неправильная посадка за низким столом способствует сложному искривлению позвоночника (во фронтальной и сагитальной 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. 12



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