

Как предупредить нарушения осанки?

Какие существуют методы профилактики сколиоза?

С первых месяцев жизни необходимо оберегать ребенка от факторов, формирующих асимметрию распределения нагрузки в **опорно-двигательном аппарате**. 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 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.

Профилактикой сколиоза является и раннее выявление **нарушений осанки** у школьников, правильная посадка за партой, занятия спортом.

С давних пор известно, что эффективнее и проще проводить **профилактику** заболеваний, т. е. предотвращать их развитие, чем лечить, особенно в далекозашедших и запущенных случаях. Вопросам **профилактики** заболеваний в настоящее время уделяется все большее внимание в силу их растущей актуальности.

Вопросы **профилактики сколиоза** должны подниматься с самого раннего возраста человека — так как данное заболевание может формироваться с первых месяцев жизни и во многом зависит об осведомленности в данном вопросе окружающих ребенка людей (родителей).

Для **профилактики** врожденного **сколиоза**, если имеет место риск его возникновения — при планировании рождения ребенка за полгода до беременности рекомендуется принимать **фолиевую кислоту** и **витамин В12**, прием которых снизит риск развития врожденных костных дефектов ведущих к формированию **сколиоза**.

Уже с первых месяцев жизни для **профилактики сколиоза** необходимо оберегать ребенка от факторов, формирующих неравномерное распределение нагрузки на его опорно-двигательный аппарат. Для этого не следует сажать грудного ребенка раньше, чем он сделает это сам. Желательно чтобы ребенок спал на ортопедическом матрасе. Не следует водить ребенка все время за одну руку. Для **профилактики** рахитического **сколиоза** возникающего вследствие дефицита витамина Д, который образуется в организме под воздействием ультрафиолетового излучения во время пребывания на улице — ребенку необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе круглогодично. Впоследствии для **профилактики сколиоза** ребенок должен иметь удобную и соответствующую по росту мебель.

Необходимо постоянно контролировать наличие правильной осанки у ребенка, особенно во время выполнения уроков, чтения и т.д. Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки. Для развития **правильной осанки** и **профилактики сколиоза**, как впрочем, и других **искривлений позвоночника** необходимо нормальное развитие мышечного аппарата, что достигается путем выполнения физических упражнений умеренной интенсивности (лечебная физкультура, ЛФК и физический труд). Поэтому немаловажно для **профилактики сколиоза** формирование стереотипов к ведению активного образа жизни и с малых лет. Детям для полноценного развития необходимо находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день. Проведение утренней гимнастики, занятия ходьбой, бегом, плаванием, проведение активного отдыха — необходимый каждому человеку двигательный минимум в рамках профилактики сколиоза и профилактики многих других заболеваний.

Так же, не менее значимым направлением **профилактики сколиоза** является наличие полноценного рациона питания, в рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыбы, овощей и фруктов - естественных источников кальция и витаминов. Соблюдение правильной осанки защитит от развития **сколиоза**, а значит, позволит нормально функционировать всем органам и системам нашего организма и позволит максимально долго сохранять здоровье и наслаждаться жизнью — а не заниматься лечением всевозможных заболеваний.