**Профилактика сколиоза у школьников**

Предпосылки к нарушениям осанки появляются у детей еще в раннем детстве. Именно момент родов является тем важным этапом от которого зависит дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата малыша.

Чем травматичнее роды, тем больше вероятности нарушений.  
  
**Сколиоз и парта**.   
Длительное сидение за партой очень вредно сказывается на здоровье малыша в целом, а особенно на позвоночнике. При сидении позвоночник нагружен  сильнее, чем когда мы стоим. По многу часов школьникам приходиться  сидеть  в  самой  вредной позе – наклонившись вперед. В  таком  положении  края позвонков  сближаются и защемляют межпозвоночный диск из хрящевой ткани. Вообще эта ткань отличается замечательной эластичностью, позволяющей ей успешно  сопротивляться  компрессии.  Однако надо учитывать, что   при  сидении  сила  давления  на  внешний  край  диска возрастает  в  11 раз! Да к тому же продолжается не только в течение рабочего и учебного дня, но часто и дома. Впоследствии это [приводит к фиксации напряжений](http://zodorov.ru/vliyanie-emocij-na-zdorovee-sovremennogo-doshkolenika.html), закреплению анатомических сдвигов и еще большему нарушению осанки.

Что можно сделать? Обеспечьте ребенку как можно более комфортное рабочее место.

Не разрешайте ребенку работать сидя на диване за ноутбуком: это сильно вредит шее. Под поясницей обязательно должна быть поддержка – валик соответствующего размера, по возрасту (специальные подушки продаются в ортопедическом магазине).

Одно из [последних изобретений ортопедов](http://zodorov.ru/obsherossijskaya-obshestvennaya-organizaciya-associaciya-travm-v4.html) – стул с крутящимся сидением, закрепленным на шарнире («танцующий»). Когда ребенок сидит на таком стуле, ему приходится удерживать равновесие за счет мышц спины, которые при этом работают и активно сокращаются. Постоянная работа мышц поддерживает позвоночник в ровном положении, не давая ему искривляться ни вправо, ни влево, препятствуя развитию сколиоза. На таком стуле можно сидеть, делая уроки, играя за компьютером.

Более дешевая альтернатива танцующему стулу – балансирующий резиновый диск. Его надо положить на сиденье стула и сесть сверху. Эффект тот же – создание неустойчивого равновесия, включение в работу мышц спины и корпуса, за счет чего достигается ровная и красивая осанка.   
Спать надо на жесткой основе, а для мягкости использовать ватные или шерстяные тюфяки, но не пружинные матрасы.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых все это профилактика сколиоза.

Но самой лучшей профилактикой считается плавание, тем более, что в Липецком районе теперь работают 2 плавательных бассейна!

Плавайте вместе со своими детьми!

Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Елена Валерьевна Мартынова.