

І.О. Смолін, О.Ю. Косілова

ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Науковий керівник: к.мед.н. О.Ю. Косілова

Кафедра гігієни та екології № 1

Харківського національного медичного університету

Порушення постави і сколіоз хребта у дитини – це одна з найактуальніших проблем сучасних батьків. На сьогоднішній день діти знаходяться в сидячому положенні більшу частину свого часу: шкільні та післяшкільні заняття, домашні завдання, додаткові заняття (хобі), сидіння за комп'ютером. Безслідно, довготривале сидяче положення пройти не може, тому починається неправильний розвиток м'язів, кісток хребта, а далі порушення постави і викривлення хребта. Таким чином у дітей шкільного віку (і не тільки), розвивається сколіоз.

Сколіозом називається захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується викривленням хребта у фронтальній площині з розворотом хребців навколо своєї вертикальної осі. Серед дітей шкільного віку найбільш поширеною причиною сколіозу є неправильна постава, що сприяє викривленню хребта. Іноді фахівці пов'язують виникнення сколіозу з порушеннями обмінних процесів в сполучних тканинах. Як правило, сколіоз розвивається до 16–18 років. Це відбувається внаслідок інтенсивного росту дитини в цей період. Тому для попередження розвитку сколіозу у школярів ВОЗ пропонує використовувати спеціальні стільці та парти які сприяють рівній поставі, регулярні 5 хвилинні розминки щоб м'язи були у тонусі.

До профілактики першого ступеня сколіозу відносять індивідуально підібраний курс фізичних вправ для зміцнення м'язового каркаса, що б розвивати м'язи рівномірно і правильно, таким чином вони (м'язи) зміцнюють поставу і тримають хребет у правильному положенні, або його вирівнюють. У випадках коли сколіоз переріс у другу ступінь лікар виписує носіння корсета,

спеціальний жорсткий жилет, який фіксує тулуб. Корсет лише зупиняє подальше викривлення хребта, але ні як не лікує. Для найбільшого ефекту корсет потрібно носити цілодобово, знімати його можна, коли дитина спить та займається фізичними вправами. Корсет знімається коли ріст дитини зупиняється.

Зазвичай у дітей протікає сколіоз у легкій формі. Ті, хто не приділяв увагу сколіозу у ранніх формах, швидше за все будуть звертатися до лікаря з хронічними болями в спині, в деяких випадках при важких формах можуть бути серйозні ускладнення – серце і легені буде здавлювати грудна клітка, що безпосередньо буде впливати на дихання и серцеву діяльність. Виявити сколіоз може лікар, він оцінить стан грудної клітини та спини, перевірить рефлекси.

Тож, на підставі всього вище сказаного, можна зробити висновок, що основним видом профілактики шкільного сколіозу є фізичні навантаження. Вони підсилюють захисні властивості імунної системи організму до простудних та інфекційних захворювань, попереджають порушення або захворювання опорно-рухового апарату. Фізичні вправи позитивно впливають на організм в цілому, тому дитині необхідно вести здоровий спосіб життя, дотримуватися режиму праці та відпочинку, бути фізично активним.