ПОШИРЕНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УКРАЇНІ ЗА ОСТАННІ РОКИ

Гаркуша Максим Анатолійович,
к. мед. н., асистент кафедри травматології та ортопедії
Фадєєв Олег Геннадійович,
к. мед. н., доцент кафедри травматології та ортопедії
Платонова Даріна Олександрівна,
Мареніч Ганна Геннадіївна,
Студенти 5 курсу педіатричного факультету
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Вступ. Проблема неправильної постави є однією з найбільш поширених серед дітей шкільного віку в Україні. Це не тільки естетичний недолік, але й серйозна проблема, яка може призвести до розвитку різних захворювань не тільки опорно-рухової системи, а й інших органів та систем організму.

За статистикою Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) протягом останніх років на території нашої держави спостерігається тенденція росту захворювань опорно-рухового апарату й однією із розповсюджених проблем є порушення постави. Це одна із поширених ортопедичних патологій, яка частіше спостерігається у дітей шкільного віку.

Окрім, того за даними 2019 року центру медичної статистики МОЗ України під час медичних оглядів було виявлено, що кожна четверта дитина в країні має проблеми з поставою та близько ста тисяч дітей мають сколіоз. Відповідно до наукових досліджень більше ніж 60% дітей нашої держави потрібна корекція хребта, бо в них наявні порушення опорно-рухового апарату. У зв'язку з цим, проблема постави є актуальною для дослідження та розв'язання.

Ціль роботи. Провести аналіз наукової літератури, оцінити поширення порушення постави у дітей шкільного віку, виявити причини порушення постави.

Матеріали та методи. Розгляд актуальної наукової літератури за темою, аналіз анкетування батьків, щодо наявності у їх дітей порушення постави.

Результати та обговорення. Постава – комплекс умовних рефлексів, що забезпечує правильне положення тіла у просторі під час ходіння, стояння, сидінні. Правильна постава запорука нормальному функціонуванню всіх органів та систем організму.

Відокремлюють такі види порушення постави: у сагітальній площині виділяють круглу та кругло-увігнуту спину, плоску та плоско-увігнуту спину, а у фронтальній площині відокремлюють сколіотичну поставу. Також у людини може зустрічатися комбінація декількох видів порушення постави.

При проведенні дослідження було використано анкетування батьків дітей шкільного віку, щоб дізнатися їх ставлення до проблем постави у їх дітей.

В розробленому нами анкетуванні взяли участь 100 батьків, які мають дітей віком від 8 до 15 років, у яких не було травм хребта, та вроджених вад опорно-рухового апарату. Із аналізу відповідей батьків були отримані такі результати: 26% батьків зазначили, що їх дитина скаржилася на болі у спині. Лише 21% дітей кожного дня займаються фізичною культурою, 50% займаються 3-4 рази на тиждень, 29% дітей займаються фізичною культурою менше ніж 3 рази на тиждень. Також поцікавилися у батьків чи відвідують їх діти спортивні секції або гуртки й дізналися, що 24% займаються спортом (футбол, волейбол, спортивні танці та інше). Крім того, на думку 67% батьків у їх дітей не правильна постава. Результати відповідей батьків демонструють те, що в цілому лікарі інформували їх про особливості постави у їх дітей (41%). Більшість батьків (60%) спостерігають, як їх дитина сидить за столом, майже всі опитувані батьки (91%) розповідали дітям, як правильно сидіти за робочим місцем й 38% батьків вважають, що дитина при сидінні має правильну поставу. За результатами опитувальника, лише у 40% дітей їх робоче місце відповідає ортопедичним вимогам. Одне із питань в анкетуванні було «Яка поза сидіння за столом характерна для вашої дитини?» і голоси респондентів розділилися таким чином, що у 17% батьків діти при сидінні кладуть ногу на ногу, 13%

дітей підвертають ногу під себе, у півоберта за столом сидять 20% дітей, виконують завдання за столом та дивляться телевізор 14%, постійно змінюють пози під час сидіння 12% та сидить рівно 24% дітей. Проаналізувавши відповіді батьків, можна сказати, що більшість дітей не слідкують за своєю поставою, не відвідують спортивні секції й зрідка займаються фізичною культурою та не мають меблів, які відповідають ортопедичним нормам, більшість батьків ознайомлені з проблемою постави у своїх дітей, але не приділяють належної уваги для розв'язання цієї проблеми.

Наукові дослідження показують, що порушення постави можуть бути спричинені різними факторами. Одним з головних чинників є недостатня фізична активність, в сучасних умовах, коли діти проводять багато часу в статичному положенні: за партою у школі, за комп'ютером вдома чи в школі, за екраном гаджетів або телевізором під час відпочинку. Це призводить до слабкого м'язового тонусу та недостатньої розвиненості м'язів, що негативно впливає на поставу. Такі діти мають тенденцію сутулитися, що призводить до розвитку гіперкіфозу і сколіозу.

Іншими факторами, що впливають на поставу, можуть бути неякісні матраци, подушки, незручні шкільні меблі. Крім того, занадто велика вага рюкзака, який діти часто носять на одному плечі, може також сприяти розвитку проблеми постави. Нерідко школярі носять рюкзаки з книжками, які важать до 6 кілограмів, що значно перевищує допустиму норму в 10% від власної ваги дитини. Таке навантаження на хребет може призвести до розвитку сколіозу та інших захворювань.

Також, важливою причиною є недосконала організація навчального процесу в школі. Наприклад, довгий час, проведений в статичному положенні за партою, може призвести до перенапруження м'язів спини та шиї, а також до зміни форми хребта.

До того ж порушення постави можуть бути спадковою проблемою або виникати на тлі захворювань опорно-рухової системи, таких як артрози, дистрофічні захворювання хребта, дисплазія суглобів тощо.

Відсутність знань про необхідність здорової постави в дитинстві також може призвести до розвитку проблеми постави в майбутньому. Багато дітей та їх батьки не знають, як правильно тримати спину та як уникнути неправильної постави.

Отже, важливо розуміти, що причини порушення постави можуть бути дуже різноманітними і їх необхідно враховувати при розв’язані проблеми.

Одним з найважливіших методів профілактики проблеми постави є фізичні вправи та спорт. Регулярні фізичні вправи, такі як вправи на розтяжку, статику та динаміку укріплюють м'язи та підтримують здорову поставу.

Крім того, важливо дотримуватись правильної організації навчального процесу. Школи повинні забезпечити учням можливість регулярних перерв на фізичну активність та підтримувати здорову поставу учнів. Мати ортопедичні меблі.

Висновки. Згідно з результатами анкетування батьків, проведеного в рамках даної роботи більшість дітей мають проблеми з поставою. Порушення постави є актуальною проблемою серед дітей шкільного віку в Україні та пов'язане з різноманітними факторами, такими як неправильне положення під час сидіння, недостатня фізична активність та інші. Ця проблема може призвести до розвитку різних захворювань не тільки опорно-рухової системи, а й інших систем організму. Проблема порушення постави потребує уваги з боку батьків, педагогів та лікарів, що працюють з дітьми, для запобігання розвитку серйозних захворювань та поліпшення загального стану здоров'я дітей.