

Лазаренко К.П., Гасанова А.І., Міхаєлян К.Х.

ЩОДО ПИТАННЯ УСПІШНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ШКОЛЯРІВ.

Харківський національний медичний університет

кафедра гігієни та екології № 2

Україна Харків

Науковий керівник – ас. Лазаренко К.П.

Правильна постава є необхідною передумовою оптимального функціонування органів руху, правильного розташування внутрішніх органів і положення центра ваги. Саме тому важливо організувати правильний підхід до питань профілактики саме серед школярів.

До основних причин формування неправильної патологічної постави у школярів відносять: високу питому вагу гіпокінезії і гіподинамії, що призводить до м'язової гіпотрофії і ослаблення суглобово-зв'язкового апарату; надмірну жирову масу тіла; збільшення статичних навантажень на хребет, пов'язане з необхідністю тривалого підтримання робочої пози; неправильні звички сидіння; стояння з упором на одну ногу, тощо.

Для попередження виникнення вищеперерахованих станів, необхідно стимулювати у дитини звичку вести фізично активне життя. Спати необхідно на ортопедичному матраці або на рівному жорсткому ліжку з униканням занадто високих подушок. При сидінні спину треба тримати прямо, не закладати ногу на ногу. Для дитини обов'язково треба організувати правильне і зручне робоче місце за столом, щоб в процесі сидіння у неї не викривлявся хребет. Також для підтримки опорно-рухового апарату дуже корисно регулярно займатися плаванням, висіти на перекладині, тощо.

Не менше важливим фактором є не допущення стрімкого набору зайвої ваги, забезпечення правильного щоденного харчування дитини, зокрема щоденного вживання риби та морепродуктів для поліпшення міцності кісткового апарату.

