



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

адрес: 624269, Свердловская область, г. Асбест, ул. Ладыженского, дом 17
тел. (34365)2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 77144867, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/660302001

Исх. №66-20-003/12-1592-2022
27.10.2022г

В СМИ,
Сайты Администраций ГО
Индивидуальным предпринимателям,
работникам
Руководителям юридических лиц
гражданам

Профилактика сколиоза у детей в школе



Обращаем внимание, что позвоночник - это основа скелета и выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая функция - опорно-двигательная. Вторая - защитная.

Позвоночник предохраняет спинной мозг от механических повреждений. К нему подходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в организме человека. Образно говоря, каждый позвонок несет ответственность за работу определенного органа. Если функции позвоночника нарушены, затрудняется проведение

нервного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно в этих участках тела будут развиваться различные заболевания. Чаще всего встречаются искривления: сколиоз.

Научные работы доказали, что у 86% детей школьного возраста выявляются симптомы, которые указывают на наличие нарушений в позвоночнике. На протяжении жизни у одних эти симптомы исчезают, у других трансформируются в сколиоз, кифоз, нарушение осанки, любая дополнительная травма тела может усилить эти болезненные проявления.

Сколиоз и нарушения осанки у школьников – большая проблема, ложащаяся на плечи современных родителей и школы. Как родителям понять, если ли у ребёнка искривление позвоночника? Попросите ребёнка стать к вам спиной с опущенными руками. Поводом для волнения могут служить следующие признаки:

- ✓ разный уровень расположения лопаток, одна «выпирает» назад или приближена к оси позвоночника;
- ✓ одно плечо выше другого;
- ✓ расстояние от руки до талии с одной стороны больше, чем с другой;
- ✓ перекошен таз;
- ✓ при наклоне вперёд заметно неестественное искривление позвоночника.

Здоровый позвоночник хотят видеть у своих детей все родители без исключения. Если вы заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков, тогда обязательно нужно обратиться к детскому ортопеду за консультацией.

Рекомендации к профилактике сколиоза у детей:

- осмотр у ортопеда не менее 2 раз в год
- занятия физкультурой или спортом после согласования с ортопедом
- исключение чрезмерно высокой нагрузки на позвоночник

- симметричная нагрузка на мышцы
- правильное, сбалансированное питание и режим дня
- контроль роста ребенка – при резком ростовом скачке незамедлительно обратиться к ортопеду

Для школьников профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила:

- сиди неподвижно не дольше 20 минут;
- старайся вставать как можно чаще, минимальная продолжительность такого “перерыва” - 10 секунд
- сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и т.д.
- старайся сидеть “правильно”: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- проводить регулярно профилактический курс массажа и гимнастики, в том числе **в домашних условиях**:
 - повисни и подтяни колени к груди, сделай упражнение максимальное число раз.
 - прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках.
 - старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.
 - утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки.

При своевременном выполнении этих правил позвоночник ребенка будет стройным и ровным, а осанка правильной, что избавит его от многих проблем со здоровьем в будущем.

Будьте здоровы!

Главный врач
Асбестовского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»



Е.В. Гилева

Исполнитель
Врач по школьной гигиене:
Акимова М.Б.
Т. 8-343-65-2-48-16