

Практика показывает, что заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе позвоночника, имеют широчайшее распространение среди детей. Позвоночник играет одну из ключевых ролей в здоровье. От состояния позвоночника зависит функциональное состояние внутренних органов и физическая выносливость. Сколиоз - это системное заболевание соединительной ткани, характеризующееся искривлением позвоночника. По локализации сколиоз бывает верхнегрудной, грудной, грудопоясничный, поясничный и комбинированный. При сколиотической болезни ухудшается выносливость к длительной статической нагрузке, ухудшается подвижность ребер, грудной клетки в целом, что приводит к уменьшению жизненной емкости легких и снижению насыщения крови кислородом, увеличению внутригрудного и внутрибрюшного давления, а это уже отрицательно сказывается на деятельности центральной нервной системы и внутренних органов. Эти изменения сопровождаются снижением приспособительных возможностей организма, ухудшением сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижением работоспособности. У детей часто отмечается плохой сон и аппетит. Внимание у них понижено, координация движений нарушена. Лечение сколиоза представляет трудную задачу и должно проводиться длительно и систематически. При своевременном и настойчивом комплексном лечении удастся остановить прогрессирование сколиоза у 80 % детей и подростков. Наилучший лечебный эффект достигается на ранних стадиях сколиоза (I-II степени).

Рекомендации:

- в процессе обучения необходимо выполнять режим разгрузки позвоночника, чередуя положение лежа и стоя;
- постоянно вырабатывать навык правильной осанки (нормальную осанку можно рассматривать как условный рефлекс, а это значит, что хорошей осанке надо обучать, это длительный процесс) - правильная осанка лечит сколиоз;
- контролировать выполнение врачебных рекомендаций (хирурга-ортопеда, врача ЛФК, педиатра) каждым учеником;
- занятия лечебной корректирующей гимнастикой строить в соответствии с рекомендациями врача ЛФК с использованием различных физических упражнений: для формирования и закрепления навыка правильной осанки; для формирования стереотипа правильного дыхания; для формирования мышечного корсета (упражнения мышц спины, живота).