

Гиподинамия у детей

На сегодняшний день гиподинамия у детей прогрессирует: всё больше таких случаев фиксируется врачами, причём на той стадии, когда лёгкими профилактическими мерами уже не отделаешься. Почему так происходит? Гиперактивный ребёнок доставляет массу хлопот, поэтому родители спешат его уговорить любыми средствами и вовремя обращаются к врачу. Гиподинамичный малыш тих, спокоен, его никто не слышит, поэтому в больницу в таких случаях обращаются чаще всего уже в школьном возрасте, когда начинаются проблемы с обучением.

Гиподинамия — нарушение различных функций организма вследствие ограничения двигательной активности ребёнка, снижения силы сокращения его мышц. Гораздо проще предупредить такое состояние, чем потом лечить. Для этого необходимо знать его причины.

Причины детской гиподинамии

Есть дети, которые с рождения предрасположены к гиподинамии. Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции из-за:

- наследственности;
- родовых травм;
- внутриутробного кислородного голодания (гипоксии).

Однако чаще всего причины детской гиподинамии носят совершенно другой характер — они обусловлены неправильным образом жизни ребёнка, в формировании которого виноваты родители. К такому отклонению приводят:

- лишний вес вплоть до ожирения;
- привычка сидеть у компьютера, телевизора, за книгами длительное время;
- отсутствие прогулок на свежем воздухе;
- полное игнорирование любых физических нагрузок, начиная с небольших поручений по дому, заканчивая спортом.

Чаще всего родители сами способствуют тому, что ребёнок с младенческих лет ограничен в двигательной активности. Сидит тихо у себя в комнате, никому не мешает, не доставляет хлопот. Начало школьной жизни обнаруживает серьёзные проблемы в развитии таких деток — как в физическом, так и в психическом плане. Чтобы вовремя обратиться к врачу, нужно знать, какие признаки указывают на данную патологию.

Признаки гиподинамии у детей

Внимательные родители в любом возрасте распознают, что у ребёнка развивается синдром гиподинамии. Признаки чаще всего достаточно ярко выражены и требуют лишь внимания родителей:

- вялость;
- малоподвижность;
- сонливость;
- тихий плач;
- быстрая утомляемость;
- быстрый набор веса вплоть до ожирения;
- снижение работоспособности, умственной активности;
- неразговорчивость вплоть до дизартрии (путаница в произношении звуков).

В школе всё это усугубляется тем, что ребёнку трудно общаться со сверстниками и учителями, так как он не принимает участия в общих играх, не поднимает руку на уроках. Он не замкнут в себе и отличается от аутичных детей, так как отвечает на вопросы, но вяло и односложными ответами. У него нет желания учиться, хотя способности могут быть достаточно высокими. Если вовремя не спохватиться, не начать лечение, ребёнка ожидают большие трудности в учёбе и дальнейшей социализации.

Последствия

Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребёнка и очень в этом ошибаются. Гиподинамия — серьёзные нарушения в организме ребёнка, системы которого недополучают

двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

- слабеет сила сердечных сокращений;
- снижается тонус сосудов;
- уменьшается трудоспособность;
- нарушается кровоснабжение тканей — обеспечение клеток кислородом, питательными веществами уменьшается;
- развиваются ожирение, атеросклероз;
- слабеют и атрофируются мышцы;
- уменьшаются выносливость, сила;
- нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (развиваются депрессия, вегето-сосудистая дистония);
- происходит сбой в обмене веществ;
- уменьшается костная масса (это приводит к остеопорозу);
- в будущем гиподинамия приведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертонии), расстройствам дыхания, пищеварения.

Родители обязаны знать, что гиподинамия нарушает работу головного мозга. Вот на что обрекают родители своё дитя, если вовремя не распознают заболевание и не обратятся к врачу.

Лечение и профилактика

Диагноз подтверждается или опровергается в стационарных условиях невропатологом. В результате энцефалограммы, УЗИ головного мозга врач подберёт программу коррекционного лечения. Родители тоже должны принимать самое активное участие в ней. Она предполагает:

- активные занятия любым видом спорта: плаванием, танцами, велосипедными гонками, гимнастикой, лыжами;
- регулярные пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- интеллектуальные игры, требующие моментальной реакции: подбор слов, города, быстрый счёт.
- спокойную обстановку дома;
- любовь, внимание, заботу родителей;
- индивидуальные занятия с логопедом, психологом (психотерапевтом), которые смогут скорректировать речевые недостатки и поведение ребёнка;
- приём витаминных препаратов;
- диету (полноценный, сбалансированный рацион питания);
- дополнительные занятия с педагогами в школе по основным предметам, если ребёнок отстаёт.

Коррекция гиподинамии у детей — долгий, достаточно тяжёлый труд, требующий ежедневной систематической работы и родительского терпения. Своевременное лечение даёт результаты.