

# ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗОВ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



Казань  
2024

## РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ И ВОСПИТАТЕЛИ!



Следите за правильной осанкой детей с самого раннего возраста. Укрепляйте и закаливайте детский организм. Приучайте детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой, общей физической подготовкой и различными видами спорта в соответствии с указаниями врачей.

Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии исправить. Поэтому нельзя оставлять без внимания неправильную осанку и такие явления, как неодинаковое положение плеч и лопаток, отставание лопаток, смещение таза и т. п. Консультируйте таких детей у врачей по лечебной физической культуре.

Многие искривления позвоночника в начальных стадиях, а тем более нарушения осанки, **можно исправить при условии возмозжно более раннего применения следующих мер:**

- повседневный контроль за правильной осанкой ребенка в детских яслях, дошкольных учреждениях, в школе и дома;
- соответствие парты, стола и другой мебели росту ребенка;
- жесткая постель;
- правильное физическое воспитание и в том числе соблюдение режима дня, закаливание организма, систематические занятия гимнастикой и некоторыми видами спорта по назначению и под контролем врача.

**ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ  
НЕПРИНУЖДЕННАЯ ПОЗА  
ЧЕЛОВЕКА В ВЕРТИКАЛЬНОМ  
ПОЛОЖЕНИИ**

При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развернуты и

слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, физиологические изгибы позвоночника в пределах нормы, плавно уравнивают друг друга (в шейном и поясничном отделах изгибы вперед – лордозы, в грудном и крестцово-копчиковом отделах – изгибы назад, кифозы); тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

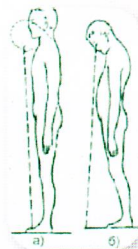
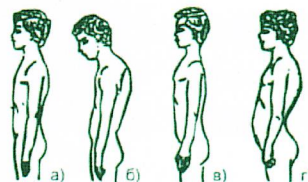


Рис. 2

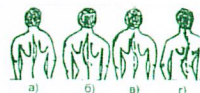
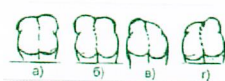
Невнимательное отношение к осанке детей влечет за собой ее нарушения, которые в дальнейшем могут стать неисправимыми. На рисунке 2 (а, б) показаны неправильная и правильная осанка. Естественные изгибы позвоночника при неправильной осанке заметно увеличены. Неправильная осанка при слабой мускулатуре тела легко может вызвать образование круглой спины. Неправильная осанка затрудняет деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения и, следовательно, отрицательно действует на весь организм. Необходимо следить за правильной осанкой детей и укреплять их организм физическими упражнениями.

### ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- **сагиттальные** (когда происходит заметное увеличение или уплощение физиологических изгибов позвоночника);







• **фронтальные** (сколиотические установки, при которых нарушается симметричность плечевого и тазового пояса);

• **комбинированные** (кифосколиозы).

Кроме деформаций позвоночника в переднезаднем направлении, могут развиваться боковые искривления позвоночника, называемые сколиозами.

### ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА МОГУТ ВЫЗЫВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ПРИЧИНАМИ:



1) Врожденные аномалии в строении позвоночника, а также неодинаковая длина нижних конечностей.

2) Рахитические изменения скелета.

3) Слабое физическое развитие, недостаточность нервно-мышечного аппарата и связанное с этим неправильное положение тела с детства при обычных занятиях.

4) Различные заболевания, ослабляющие физическое развитие.

5) Привычки неправильных поз.



Укорочение одной ноги от рождения и от других причин перекашивает таз и обязательно вызывает искривление позвоночника; привычка стоять на одной ноге усиливает искривление.

Длительная переноска больших тяжестей детьми и подростками в обеих руках задерживает их рост и мо-

жет вызвать сутуловатость или круглую спину.

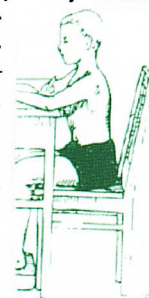
Приступать к такой работе можно только после того, как организм под влиянием сильной физической нагрузки разовьется и окрепнет. Частая переноска тяжестей в одной руке может усилить или вызвать боковые искривления позвоночника.

Поэтому детям младшего и среднего школьного возраста не следует носить в одной руке тяжести, а также книги, тетради; лучше всего пользоваться ранцем, который должен хорошо прилегать к спине. Неправильная посадка за высоким столом способствует развитию сколиоза, то есть бокового искривления позвоночника.

Неправильная посадка за низким столом способствует сложному искривлению позвоночника (во фронтальной и сагитальной плоскостях).

В таких случаях обычно развивается сутулость и реберный горб (так называемый кифосколиоз). Необходимо следить за состоянием зрения у детей, за достаточным освещением во время занятий и за тем, чтобы детская мебель соответствовала росту ребенка.

**Правильная поза во время учебных занятий должна соответствовать следующим требованиям:** обе руки лежат на столе, голова и туловище держатся прямо, для этого ребенок должен сидеть вплотную к столу (чтобы только рука ребром ладони могла пройти между грудной клеткой



и столешницей), спина и таз должны опираться на спинку стула; ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах (при необходимости использовать под стопы подставку). **Мебель должна соответствовать росту ребенка** (для проверки следует усадить ребенка в описанную правильную позу; предплечье должно быть вертикально, опираясь локтем на стол. Если в этой позе кончик III пальца касается угла глаза, то мебель подобрана правильно). **Нарушения осанки можно исправить ежедневными занятиями утренней гимнастикой по указанному комплексу**, а также на обычных занятиях по физическому воспитанию в школе, если на таких детей будет обращено внимание родителей, преподавателей и школьного врача. **Искривления I–II степени лучше всего лечить в кабинетах лечебной физкультуры под наблюдением врачей-специалистов.**

Искривления III–IV степени, как правило, требуют применения ортопедических мероприятий (корсеты и др.). В отдельных случаях применяется оперативное лечение.

**Необходимыми компонентами лечения являются:**

- соблюдение ортопедического режима;
- воспитание навыка правильной осанки.

### ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

**Ортопедический режим заключается в следующем:**

- 1) жесткая постель с маленькой подушкой;
- 2) правильно организованное рабочее место;
- 3) разгрузочный час в середине дня (во время дневного пребывания в постели

ребенок должен лежать на спине или на животе);

4) ограничение бега, прыжков, подскоков, катания на велосипеде, коньках;

5) запрещение занятий в спортивных секциях;

6) ограничение подвижности позвоночника (избегать наклонов и вращений);

7) не поднимать и не носить тяжести.

Детям младшего школьного возраста портфель заменить ранцем, в старшем школьном возрасте при ношении портфеля чаще менять руки. Очень важно не допускать утомления мышц ребенка, страдающего сколиозом. При длительном сидении в одной позе быстро устают мышцы спины, и ребенок начинает сутулиться. Поэтому **детям младшего школьного возраста через каждые 15–20 минут необходимо устраивать физкультпаузы**, а во время перемены между уроками все дети обязательно должны походить, проделать несколько упражнений, расправляющих грудную клетку, 2–3 дыхательных упражнения. То же самое рекомендуется делать и дома при приготовлении уроков. Устные уроки лучше готовить не сидя.

**Предлагается два варианта разгрузочных положений для позвоночника:**

1) встать на стул на колени, а на стол опереться локтями и предплечьями;

2) лежа на животе, на жесткой поверхности, подложив специальную подставку под грудную клетку, руки перед грудью локтями в стороны. Книгу надо отодвинуть от глаз на 30–35 см и поставить на подставку. Плоскость подставки должна быть перпендикулярна углу зрения. Свет должен падать на читаемую страницу, а не в глаза.

**ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ  
НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ**

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16. Тел.: (843) 278-96-11. e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

 [www.rcmp.tatarstan.ru](http://www.rcmp.tatarstan.ru)  [vk.com/rcozimprt](https://vk.com/rcozimprt)  [t.me/rcozimprt](https://t.me/rcozimprt)  [ok.ru/group/61833883549814](https://ok.ru/group/61833883549814)

© Фолиант, 2024. Тираж 5 000. Отпечатано в ООО «Фолиант», г. Казань, ул. Восстания, 100, корп. 6130

Использованы бесплатные фото с сайта freepik.com