

Осанка

Позвоночник. Подавляющее большинство детей и подростков имеют с ней проблемы. Об этом рассказывает врач-невропатолог Галия Фаритовна Акчурина-Аристовна, член Управляющего совета ГБОУ «Школа № 1429 имени Героя Советского Союза Н.А. Боброва».

Почему так важен вопрос об осанке? Даже при минимальных ее нарушениях под удар попадают многие внутренние органы. Сегодня нарушениями осанки страдает большинство детей. Не обязательно речь идет о сколиозе, часто встречаются кифозы, их количество стремительно растет. При них наблюдается сутулость (опущенные плечи) при втянутой голове (положение головы, как у птицы грифа). Еще один распространенный вид искажения осанки – легкое прихрамывание на одну ногу.

Поэтому родителям необходимо обращать на осанку своего ребенка самое пристальное внимание! Каким образом, как быстро и на какую сторону ступается у него обувь? Если пройтись по любой школе и присмотреться, около 70% детей постоянно носят спортивную обувь, которая для этого не предназначена. Ее постоянное ношение недопустимо, поскольку спортивная обувь не имеет правильной анатомической выкладки для стопы! Ребенок не должен выбирать сам вид обуви для постоянного ношения, ему должен помочь в этом родитель!

Природой заложено, что мы должны тренировать стопу, но где это сделать в городе? Необ-



ходимо давать поддержку сводам стоп с помощью специальной обуви, а дома напоминать ребенку о самостоятельном массаже, используя коврики, мячи.

Еще одной причиной может стать рабочее место ребенка. Дома ребенок часто выполняет уроки, не обращая внимания на осанку.

По результатам одного из последних исследований, установлено, что, когда мы сидим склонившись над электронным устройством, нагрузка на шейный отдел позвоночника возрастает на 15 кг! У женщин голова дает нагрузку на позвоночник на 5-7 кг тяжелее. Просто шейный отдел у прекрасной половины человечества более нежный и хрупкий. У детей нагрузка на шейный отдел выше, чем он может выдерживать, в среднем на 20-25%.

Главным девизом родителей должен стать: «Никто не поза-

ботится о здоровье вашего ребенка, кроме вас самих». Нужно обращать внимание не только на осанку, но и на любые другие мелочи в состоянии ребенка (плохой сон, снижение успеваемости, гиперчувствительность к чему-либо и др.). И сразу обращаться к специалистам. Ориентироваться на раннее обращение. И ни в коем случае не заниматься самолечением.

Неврологические патологии излечимы. Однако необходимо понимать, что выздоровление не произойдет за один раз: процесс этот длительный, и он зависит от возраста ребенка. Еще одно важное условие – дисциплина. Восстановление двигательного стереотипа, восстановление осанки, соблюдение режима дня – обязательны!

Важно выполнять специальную нейропсихологическую гимнастику, которая восстанавливает недостаточность в области нервных связей, проводимости нервных каналов, согласования действий мозга и конечностей. Выполняя определенную серию упражнений в течение 24 недель, ребенок постепенно проходит все те стадии и этапы развития, которые он должен был пройти от рождения до года.