

Сколиоз начинается в школе? Нет, дома!

Так сложилось, что в нашем обществе сколиоз не считается серьезным недугом. Даже медики, с трибун призывающие к активному и здоровому образу жизни, на бытовом уровне часто не обращают на мелкие недостатки осанки должного внимания. Подумаешь, сколиоз. У кого его нет?

И действительно, почти у всех он есть, что совсем не должно нас успокаивать. Свидетельства невиданной массовости сколиоза – медицинские требования для призывников. Если несколько десятков лет назад сколиоз и плоскостопие были основанием для отсрочки, а то и для «белого билета», то сегодня не призывать таких юношей невозможно. Служить Родине просто некому будет.

Бытует мнение, что в невиданном размахе болезни виновата система образования и компьютеры. Нет, нет и нет! В болезнях наших детей виноваты мы, родители. А в наших хворях – наши родители. Остальные факторы только способствуют тому, что начали делать мы с вами. Поинтересуйтесь у внимательного доктора, сколько детей приходит в первый класс с правильной осанкой? Единицы!

Следующее десятилетие тяжелых ранцев, парт не по росту и недостаточной физической активности только «шлифуют» то, над чем уже «постарались» родители. В наше стремительное время мы стараемся как можно быстрее обучить детей навыкам взрослой жизни, одновременно перегружая слабый позвоночник и нанося ему необратимый вред.

Носим детей в сумках-кенгуру, надеваем на них ходунки и прыгунки, подкладываем под спинку и бока мягкие подушки, если у самого дитяти еще не хватает сил сидеть. Даже на руках носим неправильно.

Сколиоз развивается из-за слабых, неразвитых мышц. Не задумываясь над этой очевидной причиной, родители сковывают тела детей корсетами и корректорами осанки, закрепощая и еще больше ослабляя мышцы. Возможно, кому-то корректор помог. Но надолго ли?

Настоящая беда в том, что сколиоз – болезнь неизлечимая, она не имеет обратного течения. Но недуг может прогрессировать или остановить свое развитие. Сделать вывод, что случится в ближайшем будущем трудно, впрочем, если с процессом не бороться – то и трудностей предсказание не вызывает никаких.

Вопрос не в том, принимать меры против болезни или нет, но в том, какие надо принимать меры. Полагать, что достаточно отвести сына или дочь на урок лечебной физкультуры неправильно. Программа занятий должна быть подобрана индивидуально, и так же индивидуально должны проводиться занятия. А в группе ЛФК часто собираются дети не только разного возраста, но и с абсолютно разными заболеваниями.

Как развивается детский сколиоз известно любому доктору. Разворачиваются вокруг своей оси позвонки, скручивается грудная клетка, одно плечо становится выше другого, оттопыривается лопатка, появляются боли. А ведь начинается все с безобидной первой степени, которой родители внимания уделяют меньше, чем насморку и простуде.

Сколиоз не простуда. Его невозможно вылечить за неделю, с ним надо бороться всю жизнь. Чтобы не оплакивать в будущем собственное поражение, **начните бороться с недугом посильными средствами сразу с рождения ребенка**

.

Помните, что визиты к ортопеду необходимы. Не потому, что ребенок болен, а чтобы оставался здоровым. На первом году жизни целесообразны осмотры каждые три месяца, на втором – каждые четыре. До семилетнего возраста – два раза в год, далее – ежегодно.

Не торопите развитие. Не заставляйте ребенка сидеть или стоять, пока он не сможет делать это самостоятельно. На руках не держите его вертикально с опорой на попку. Удерживайте под мышки и недолго.

Если есть малейшие предвестники грядущих неприятностей, ежедневно занимайтесь с ребенком физкультурой, дважды в неделю водите в бассейн. И не верьте шарлатанам, утверждающим, что положение можно исправить десятком сеансов мануальной терапии. Можно лишь получить кратковременный эффект, который отвлечет внимание

Сколиоз начинается в школе

Автор: admin

03.05.2014 13:38 -

и успокоит, а время будет упущено безвозвратно.

Заботьтесь о здоровье своих детей.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)