

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №19 «Ракета»

**Консультация для педагогов на тему**  
**«СКОЛИОЗ И ПЛОСКОСТОПИЕ»**

**Выполнила воспитатель:**  
**Живаева Т.В.**

**п. Двуреченск**

## **СКОЛИОЗ И ПЛОСКОСТОПИЕ.**

### **Причины сколиоза у детей.**

Такое заболевание, как сколиоз, или искривление позвоночника, может быть не только приобретенным, но и врожденным. В последнем случае у ребенка появляются добавочные позвонки, наблюдается недоразвитие позвоночника или клиновидная деформация позвонков. Однако все это встречается гораздо реже, чем приобретенное искривление позвоночника. Зачастую причиной сколиоза у детей становится неправильная осанка. Сначала одно плечо опускается ниже другого, и позвонки уходят в сторону. Если не начать лечение своевременно, заболевание начнет прогрессировать и может обернуться весьма неприятными последствиями вплоть до деформации внутренних органов. Итак, в число факторов, провоцирующих возникновение сколиоза, входят:

- несимметричное развитие мышц (часто это связано с последствиями родовой травмы);
- неправильное положение тела, обусловленное физиологическими особенностями, такими, как плоскостопие, разная длина ног и пр.;
- работа за столом с низко опущенной головой, неправильная поза на стуле, привычная сутулость;
- отсутствие физических нагрузок;
- травмы позвоночника, в том числе подвывихи позвонков шеи, которые дети нередко получают в процессе родов;
- несбалансированный рацион.

### **Различают несколько степеней сколиоза:**

- 1- я степень - угол искривления составляет от 1 до 10 градусов;
- 2- я степень - отклонение от 11 до 25 градусов;
- 3- я степень - от 26 до 50 градусов;
- 4- я степень - более 50 градусов.

### **По количеству сколиозных дуг:**

- C-образный тип — только одна дуга искривления;
- S- образный тип — две дуги;
- при Z-образном сколиозе есть уже три сколиозные дуги позвоночного столба.

Отклонение позвоночного столба вбок называется **неструктурный сколиоз**, если происходит анатомическое изменение строения позвонков, то это **структурный сколиоз**. **Левосторонний сколиоз** — отклонение сколиотической дуги в левую сторону, чаще он возникает в поясничной области. **Правосторонний сколиоз** — искривление происходит вправо и формируется в основном в грудном отделе позвоночника. Различают также **нефиксированный** и **фиксированный сколиоз**.

В первом случае искривление усиливается, если на позвоночник оказывается нагрузка.

Специфическим признаком сколиоза является вращение позвонков в вертикальной оси (торсия, ротация). Именно ротация и становится причиной образования реберного горба и мышечного валика. Наличие торсии определяют при помощи рентгена. Ротация позвонков и ее степень будет хорошо видна при легком тесте — человек медленно наклоняется, и, если его ребра и мышцы выступают с одной стороны больше, чем с другой, это говорит о наличии ротации. В этом случае необходимо дальнейшее обследование.

По локализации первой дуги различают

- **шейно-грудной сколиоз** - вершина дуги деформации находится на уровне 3-4-го грудного позвонка. При этом ярко выражена асимметрия тела человека и даже лица. Обычно это врожденная аномалия и встречается довольно редко;
- **грудной сколиоз** - дуга образуется на уровне 7-10-го позвонка. Чаще всего такой сколиоз бывает правосторонним;
- **грудопоясничный сколиоз** - образуется с одинаковой вероятностью как слева, так и справа. Выше и ниже первичной дуги образуются небольшие вторичные дуги. Вершина первичной дуги расположена на уровне 11-го или 12-го грудного позвонка;
- **поясничный сколиоз (люмбальный)** — вершина дуги находится на уровне 1-го или 2-го поясничных позвонков. Вторичные дуги обычно развиты слабо. Эта форма сколиоза не беспокоит человека, и он узнает обычно о ней случайно.

### **Лечение сколиоза у детей.**

Родителям следует ответственно подходить к проблеме детского сколиоза, и первым шагом при обнаружении признаков заболевания должно стать обращение к специалисту. К основным **методам лечения** сколиоза у детей относятся:

- массаж;
- лечебная физкультура;
- фитнес;

- йога;
- мануальная терапия;
- электростимуляция;
- корсеты, ортопедические стельки;
- хирургическое вмешательство;
- комбинированная терапия (например, массаж в сочетании с лечебной физкультурой).

Первым делом ребенку, страдающему сколиозом, назначают массаж. Лечебная физкультура (ЛФК) также является довольно действенным методом. Нередко при сколиозе у детей врачи **рекомендуют плавание**: ощущение невесомости, возникающее в воде, способствует формированию правильной осанки. Лечебные виды спорта при искривлении позвоночника первой степени не ограничиваются фитнесом и йогой. Показан также конькобежный и велосипедный спорт, гимнастика, лыжные гонки, гребля, прыжки на батуте, бег, футбол - аэробика. В принципе, при сколиозе можно заниматься любыми видами двустороннего или смешанного спорта (т.е. такими, которые обеспечивают равномерное или поочередное развитие мышц с обеих сторон).

**Бадминтон, баскетбол или фехтование**, которые создают одностороннюю нагрузку на мышцы тела, детям со сколиозом противопоказаны.

### **Упражнения при сколиозе у детей.**

И хотя медики выступают категорически против самостоятельного лечения сколиоза, специалисты соглашаются с тем, что регулярное выполнение физических упражнений по утрам и вечерам положительно сказывается на состоянии пациентов. В домашних условиях разрешается делать только базовый курс, нацеленный на укрепление всех групп мышц. При этом необходимо придерживаться следующих правил.

Упражнения при сколиозе у детей не должны приводить к перенапряжению мышц. Начинать необходимо с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее с каждой тренировкой. Во время занятий гимнастикой следует тщательно контролировать осанку. Важно не то, сколько времени займет упражнение, а то, насколько ровно ребенок будет держать спину в процессе его выполнения. Поскольку активное вытягивание позвоночника при сколиозе запрещено, от упражнений на перекладине нужно полностью отказаться. Не следует выполнять упражнения, способствующие повышению гибкости позвоночника и включающие элементы вращения относительно вертикальной оси туловища. Таким образом, самостоятельно можно выполнять всем известные приседания, махи руками, «велосипед», подъем туловища из положения, лежа и другие упражнения. Помните, что каждое занятие должно начинаться с разминки. Кроме того, важно уделить внимание чередованию нагрузок на разные группы мышц.

### **Профилактика сколиоза у детей.**

- Главная задача профилактики сколиоза у детей - ликвидация всех факторов, которые могут послужить его причиной. Чтобы не допустить развития недуга у своего чада, родителям следует обратить внимание на следующие моменты:

- Рацион ребенка должен быть полноценным и обязательно содержать продукты, богатые кальцием и витамином D;

- Особое внимание следует уделить организации учебного места: высота стола и стула должны соответствовать росту малыша;

- Освещение на письменном столе следует располагать со стороны, противоположной рабочей руке;

- Детям нужно обеспечивать условия, в которых они могли бы достаточно двигаться. Оптимальным решением станут ежедневные прогулки в парке, сквере;

- Взрослые должны контролировать осанку ребенка. Можно помочь ребенку принять верное положение тела, поставив его у стены так, чтобы он касался ее поверхности лопатками, пятками и ягодицами.

### **Плоскостопие.**

Плоскостопие — одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода. У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно, только когда малышу исполнится пять или даже шесть лет. Почему? Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

### **Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:**

- Наследственность (если у кого-то из родных есть это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- Чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- Рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- Травмы стоп.

### **Чем опасно плоскостопие?**

Порой родители не осознают серьезности этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и на первый взгляд не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно предупреждать и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Врачи предпочитают физиотерапевтическое лечение, лечебную физкультуру, мануальную терапию и особый массаж. Медикаменты назначают, в крайнем случае, т.к. они вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а, наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия

являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.

При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно рекомендует носить специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки - супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

**Родители должны помнить, что плоскостопие** - это недуг, который при отсутствии адекватной терапии приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!