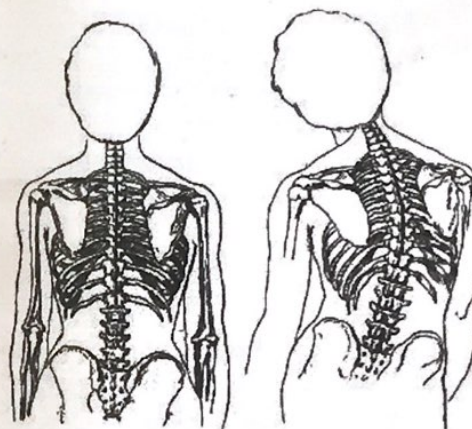


Сколиозом называется искривление позвоночника во фронтальной плоскости, то есть при взгляде со спины позвонки должны располагаться ровно сверху вниз. При сколиозе линия позвонков отклоняется вправо, влево (С-образный сколиоз), или в обе стороны (S-образный сколиоз).

Признаки сколиоза



Реабилитация сколиоза у детей



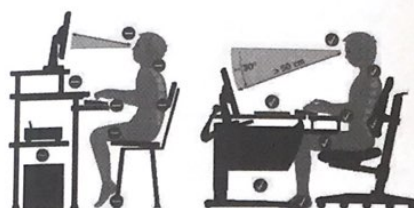
Шульгина А. 308-2 гр.

Как начинается сколиоз

Предпосылки к нарушениям осанки появляются у детей еще в раннем детстве. Именно момент родов является тем важным этапом, от которого зависит дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата малыша. Чем травматичнее роды, тем больше вероятности нарушений.

Сколиоз и парта

Длительное сидение за партой очень вредно сказывается на здоровье малыша в целом, а особенно на позвоночнике. Постоянные уговоры «сиди ровно» и шлепки по спине ничего, кроме раздражения не принесут. В ваше отсутствие ребенок все равно будет сидеть так, как ему удобно. Что можно сделать? Обеспечьте ребенку как можно более комфортное рабочее место:



Что вы можете сделать для улучшения осанки своего ребенка:

- До рождения малыша тщательно подготовиться к родам, выбрать врача и роддом.
- Приучать малыша к гимнастике и здоровому образу жизни с малых лет.
- Для школьников – оборудовать рабочее место за столом в соответствии с правилами эргономики, купить поясничную

поддержку, балансирующий стул или диск.

- Проводить регулярно профилактический курс массажа и гимнастики, в том числе в домашних условиях.
- Раз в полгода проходить осмотр врача остеопата и выполнять его рекомендации.

При своевременном выполнении этих правил позвоночник ребенка будет стройным и ровным, а осанка правильной, что избавит его от многих проблем со здоровьем в будущем.

