

Профилактика сколиоза у детей



Среди младших школьников 2/3 имеют проблемы со спиной

Признаки сколиоза

1. Разный уровень плечей
2. Искривлен позвоночник
3. Перекошен таз



Как предупредить развитие сколиоза у ребенка

- Следите, чтобы голова ребенка не находилась повернутой все время только в одну сторону
- Доктора считают, что подушку нет необходимости использовать до 3 лет
- Когда ребенок обучается ходьбе, не нужно держать его постоянно за одну и ту же руку



Причины проблем со спиной

- Незрелость мышц спины
- Болезни глаз
- Плохо организованное рабочее место, плохое освещение
- Низкая физическая активность
- Слишком мягкий матрас
- Стресс

Примеры упражнений



Одна рука поднята прямо над головой, делается наклон с одновременным отводом второй руки за спину. Повторы делаются симметрично



Одна рука поднята вверх. Одновременно делаются поочередные движения с отводом верхней и нижней руки назад



Наклоны в стороны с одновременным подтягиванием противоположной наклону руки к плечу вдоль туловища

Что поможет предотвратить искривление позвоночника

- Лечебная физкультура (ЛФК)
- Занятие плаванием
- Массаж
- Правильный рюкзак
- Ортопедическая обувь



Сидя, с подогнутыми под себя ногами, рука тянется вверх, тело прогибается, противоположная руке нога вытягивается в сторону. Возврат в исходное положение. Повтор с вытяжением в другую сторону



Стоя на коленях и опираясь на руки, тело плавно подается вперед и возвращается назад