**Нарушение осанки у детей.**

Наши дети проводят за партой и за столом больше времени, чем взрослый: это и уроки в школе, и домашнее задание, и игры за компьютером. Длительное сидение в пассивном положении приводит к неправильному развитию мышц и костей позвоночника, в результате чего искривляется спина, нарушается осанка.

      Сколиоз – это аномальное искривление позвоночника. В норме позвоночник имеет естественные изгибы, которые делают нижнюю часть спины изогнутой внутрь. Сколиоз обычно вызывает деформацию позвоночника и грудной клетки. Искривление позвоночника может возникнуть и у взрослых, но чаще всего диагностируется впервые у детей в возрасте 10-15 лет. Согласно статистике, не менее 10% подростков имеют некоторую степень сколиоза, при этом у 1% из них развивается сколиоз, который требует серьезного лечения.

      Если ваш ребенок сидит за столом в странной позе, сутулится или жалуется на усталость спины, обязательно покажите его врачу ортопеду. Чем раньше обнаружен сколиоз, тем проще его лечить и предупредить дальнейшее развитие.

      Как правильно организовать рабочее место дома. Все помнят старые добрые правила, как нужно сидеть за партой: ноги стоят на полу, бедра параллельны полу, спина ровная, высота стола – по локоть. Сейчас к этому можно добавить: экран компьютера должен располагаться не слишком высоко и не слишком низко, а на уровне глаз. Не разрешайте ребенку работать сидя на диване за ноутбуком: это сильно вредит шее. Под поясницей обязательно должна быть поддержка – валик соответствующего размера, по возрасту (специальные подушки продаются в ортопедическом магазине). Одно из последних изобретений ортопедов – стул с крутящимся сидением, закрепленным на шарнире («танцующий»). Когда ребенок сидит на таком стуле, ему приходится удерживать равновесие за счет мышц спины, которые при этом работают и активно сокращаются. Постоянная работа мышц поддерживает позвоночник в ровном положении, не давая ему искривляться ни вправо, ни влево, препятствуя развитию сколиоза. На таком стуле можно сидеть, делая уроки, играя за компьютером.

     Ученики начинают больше сутулиться еще и по причине слабого света. Для достаточного обеспечения рабочего места ребенка естественным светом расположите стол возле окна. Разместите на рабочем столе настольную лампу так, чтобы свет падал слева от ученика (для левшей — справа) и не давал тени от рабочей руки, книги или других предметов.

      Обязательно купите своему ребенку подходящий рюкзак. Обратите внимание, чтобы рюкзак не был шире ребенка в плечах, и не свисал ниже пояса. Чтобы не допустить сколиоза, ремни рюкзака должны быть большими и надежными, с регулируемой длиной, чтобы подобрать ее под ребенка и снизить нагрузку.

      Немаловажную роль в профилактике сколиоза играет правильно подобранная обувь. Школьная обувь для профилактики сколиоза должна иметь высокий задник и при этом быть комфортной. Желательно подложить ортопедические стельки. Это поможет не только устранить факторы развития сколиоза, но и обеспечить профилактику плоскостопия. Обращайте внимание на обувь и в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста. Не обращайте внимания на внешний вид модели, если она явно не подходит ребенку или он испытывает в ней дискомфорт. Не покупайте кроссовки и туфли далеко «на вырост». Нужно, чтобы удобно в них было всегда.

    Обычное плавание – лучшая профилактика сколиоза. Когда человек находится в воде, нагрузка на позвоночник распределяется равномерно, мышечные спазмы уходят, опасность сколиоза позвоночника исчезает. Плавание дает естественную растяжку, которая нормализует состояние межпозвонковых дисков, сохраняя позвоночник здоровым и эластичным, не давая развиться сколиозу.

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

 Помощник врача-гигиениста ГУ «ГородокскийрайЦГЭ» Жабило М.О.