

## Проблема с осанкой: как уберечь своего ребенка?

Появление ребенка всегда сулит не только сплошные радости, но и многие хлопоты. Одна из самых больших проблем в воспитании ребенка – его осанка, точнее попытки привести ее в норму. Между тем, проблемы с осанкой влекут за собой еще большие неприятности.

### **Опасности, связанные с нарушением осанки**

Когда же стоит насторожиться и присмотреться к состоянию спины вашего чада? Можете начать в любом возрасте, заболевания опорно-двигательного аппарата – это довольно опасная вещь, чем раньше вы обнаружите проблему, тем больше шансов у вас будет устранить ее. Впрочем, случаи искривления у младенцев весьма редки, исключения составляют родовые травмы и наследственность, поэтому присмотреться к ребенку вы можете, как только ему исполнится 4-5 лет, а пик прогрессирования подобных болезней приходится на подростковый возраст – от 10 до 14 лет.

Когда начать бить тревогу? Сначала рассмотрим, чем отличается здоровый ребенок от ребенка, у которого проблемы с осанкой. В теле здорового малыша все должно быть абсолютно симметрично: плечи, соски, уши, лопатки, уровень углов талии – все должно находиться на одной линии, а также не выпирать наружу.

Если грудная клетка впалая, плечи свисают вперед, а лопатки выпячены, это говорит о круглой осанке. Сутулая осанка выражается ровно тем же, но добавляется еще и наклон головы вперед. Если чрезмерно выражен изгиб поясничного отдела позвоночника, увеличен наклон таза, а живот выпячивается вперед, впору говорить о лордотической осанке. Кругловогнутая осанка характеризуется выраженным изгибом поясничного отдела позвоночника, увеличенным наклоном таза, а также выступающими животом и ягодицами, вместе с укороченной талией. Существует еще и плоская осанка. Для которой характерны уменьшенный наклон таза, втянутый живот и чрезмерно выступающие ягодицы.

Все эти нарушения чреваты не только косметическими дефектами, но и вполне реальными сдвигами в работе организма, дело в том, что искривленный позвоночный столб давит на другие органы. Таким образом, он зажимает их и мешает их нормальному функционированию. В конечном счете, незначительные искривления при отсутствии должного лечения могут переродиться в сколиоз. А лечение сколиоза у детей требует много времени, желания и комплексного подхода.

### **Меры профилактики**

Лучше всякого лечения качественная профилактика, которая должна стать образом жизни вашего ребенка. Здесь все очень просто и не требует жертв ни с вашей стороны, ни со стороны ребенка.

Итак, первое и самое главное – приучить ребенка к физической нагрузке, для этого идеальны игры и плавание. Во-вторых, приучите его сидеть правильно, для этого стол и стул должны быть максимально удобными по размеру, спать нужно на ортопедическом матрасе с низкой подушкой, также нужно чаще лежать на спине или животе. В-третьих, обязательно здоровое питание с преобладанием кальция в составе.

Данные меры избавят вас и ваше чадо от лишних хлопот, связанных с избавлением от приобретенных заболеваний.

### **Лечение**

Если же болезни опорно-двигательного аппарата не обошли вас стороной, есть и утешающая новость – чем раньше была обнаружена проблема, тем больше шансов избавиться от нее насовсем. Поэтому с лечением нельзя медлить ни минуту.

В этом случае лечение совпадает с профилактикой, но упражнения для позвоночника в этом случае должны быть более эффективными и направленными, а занятия должны проводиться чаще и дольше.

Хорошим выходом может стать аналог тренажера Бубновского, для ребенка подойдет самый маленький и компактный тренажер. Желательно заниматься минимум 3 раза в неделю по 40 минут, включая разминку. Используйте для этого упражнения, направленные именно на лечение позвоночника и проработку прилегающих мышц. Все упражнения необходимо выполнять симметрично, 10 раз на одну ногу/руку и 10 раз на другую.

Не заставляйте ребенка заниматься на тренажере каждый день и выбиваться из сил. Вам необходимо сформировать желание заниматься и любовь к спорту, которые подтолкнут его к занятиям даже тогда, когда вы не сможете его проконтролировать.