**Профилактика сколиоза**

Еще раз проделаем то, что называется «актуализацией проблемы»: примерно у 40 % учеников старших классов при целенаправленном обследовании выявляются клинически значимые признаки сколиоза, а потому борьбе с этим недугом следует уделять настолько много времени и сил, насколько это вообще возможно. Тем более что предупредить сколиоз у детей и выполнить рекомендации, о которых пойдет речь ниже по тексту, не так уж и сложно.

1. Школьник вынужден сидеть за партой, от этого никуда мы не денемся. Но мы можем сократить время пребывания в статической позе: каждые 15-20 минут поднимайте «мученика науки» и делайте перерыв в занятии хотя бы на несколько секунд (10 сек – 1 мин).

2. Вторая хитрость – постоянно менять положение ступней во время пребывания в статическом положении сидя. Ступни можно выдвигать вперед, оттягивать назад, ставить вместе и врозь. Казалось бы, мелочь? Да, но если мы эту мелочь умножим на сотни часов, проведенных в положении сидя, она предстанет перед нами в совсем ином свете.

3. Конечно, сидеть школьник должен правильно: прямая спина, колени согнуты под углом 90 градусов, ступни стоят на полу, а не болтаются в воздухе, расстояние от глаз до поверхности парты не меньше 30 сантиметров. Дабы воплотить все это в жизнь, достаточно один раз приобрести качественную мебель для детской. Ну и не помешает поинтересоваться, какими партами и стульями оснащены школьные кабинеты.

4. В перерывах между занятиями и во время коротких пауз при выполнении домашнего задания школьник должен висеть на турнике. Обращаем внимание, что лечение сколиоза у детей исключает этот вид физической активности, а вот для профилактики сколиоза перекладина подходит идеально. Если в семье растут дети, позаботьтесь о наличии в квартире/доме шведской стенки или хотя бы простой перекладины.

5. Хорошей разгрузкой для позвоночника станет следующее упражнение: ребенок становится на колени, выпрямленными руками упирается в пол, после чего максимально прогибает спину то вверх, то вниз. Просто, но эффективно.

6. Школьник должен много двигаться – ходить, бегать, плавать и играть в динамические игры (PES на компьютере – не в счет!). От 4 до 6 часов в сутки надо уделять физической активности и спорту. Конечно, не следует забывать и простую утреннюю гимнастику.

Лечение сколиоза у детей тоже основано на выполнении специальных комплексов корригирующих упражнений и занятиях спортом. Однако родителям следует иметь в виду, что при уже сформировавшемся сколиозе противопоказаны асимметричные виды спорта (пример – теннис), а также спортивная и художественная гимнастика, которые повышают гибкость позвоночника (при сколиозе это недопустимо).

7. Спать школьник должен на хорошей постели. Вы наверняка читали об ортопедических матрацах или деревянных щитах, которые можно подкладывать под обычный матрац. Последняя рекомендация в наши дни, пожалуй, потеряла свою актуальность, а вот действительно качественный матрац – это альфа и омега профилактики сколиоза!

8. Еще один принципиальный момент – ранец или сумка для учебников, тетрадей и прочих атрибутов школьной жизни. Все мы в детстве ходили с ранцами, и это не случайно. Именно ранец с двумя лямками позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночный столб, а вот сумка или рюкзак, который можно перекинуть через одно плечо – это едва ли не 100 % гарантия развития сколиоза. Позаботьтесь о том, что ребенок использовал обе лямки рюкзака по назначению.

На этом обязательную программу профилактики сколиоза можно считать сформированной. Конечно, ее можно дополнить и расширить: например, мы не сказали о том, что витамин Д и молочные продукты, богатые кальцием, помогут предупредить развитие рахитического сколиоза. Но рахитический сколиоз у детей встречается крайне редко, в то время как более 90 % приобретенного искривления позвоночника приходится именно на привычный, или, как его еще называют, «школьный» сколиоз. Именно поэтому мы акцентировали ваше внимание на том, как противостоять развитию грозного недуга у школьников. Будьте здоровы!