

Успеваемость и сколиоз: несколько советов педагогам и родителям

Автор материала: Бережных Алла Юрьевна -

Инструктор по лечебной физкультуре, педагог-хореограф в ГБОУ школа № 582 с углубленным изучением английского и финского языков Приморского района Санкт-Петербурга. Медицинская сестра по массажу при ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ № 50 СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №114”

Эксперт: физическая культура, лечебное дело

Искривление позвоночника негативно влияет на нервную систему и психику подростков и детей. Неправильная осанка может стать причиной комплексов и депрессивного настроения, помешать нормальной социализации.

Кроме того, заболевание делает ребенка легковозбудимым, капризным, агрессивным – это связано с постоянным дискомфортом и болью, нарушениями работы нервной системы.

Чем грозит сколиоз:

ребенку становится трудно сидеть и принимать некоторые позы;

частые головные боли отвлекают от занятий;

снижаются концентрация внимания и стрессоустойчивость;

может ухудшиться память;

возможно снижение зрения и слуха.

Сдавливание спинного мозга иногда становится причиной частого онемения и непослушности конечностей. Также могут возникнуть другие нарушения:

подергивание мышц;

дрожание конечностей;

утрата некоторых рефлексов.

Именно поэтому особенно ценны своевременное и качественное оказание медицинской помощи и профилактика вероятных осложнений.

Сколиоз диагностируется у 5-10% детей. Девочки болеют в 9 раз чаще, чем мальчики. В категорию риска попадают дети в возрасте от 5 до 12 лет. В этот период позвоночник интенсивно растет. Если ребенок неправильно сидит за партой, не занимается спортом, сколиоз развивается особенно быстро.

По данным Петербургского детского ортопедического института им. Г.И. Турнера, у 40% обследованных школьников старших классов выявлено нарушение статики, требующее лечения.

Конечно, профилактика нарушений осанки младших школьников будет проходить эффективно при реализации комплексного подхода с помощью специальных упражнений

лечебной гимнастики, контроля и внимания со стороны родителя и учителя.

Сколиоз (греч. skoliosis – искривление, от skolios – кривой) – это боковое искривление позвоночника. Относится сколиоз к таким анатомическим нарушениям, как сутулость, спондилез и деформация грудной клетки.

Причин, вызывающих боковое отклонение оси позвоночника, значительное количество. Самыми распространенными из них считаются сидение сгорбившись на занятиях в школе и при выполнении домашнего задания, ношения рюкзака на одном боку, гиподинамия.

Эффективным средством для реабилитации больных со сколиозом в настоящее время являются такие методы, как лечебная физкультура, массаж, физиотерапия. Они помогают восстановлению нормальной деятельности всего организма, и входят в комплекс лечебных мероприятий.

Основные правила хорошей осанки

Правила в школе:

книги желательно располагать на специальной подставке на расстоянии вытянутой руки от глаз;

тетрадь должна лежать под углом;

во время чтения и письма в классе должно быть светло, для этого необходимо, чтобы лампы были включены, а естественный свет и расположение стола ближе к окну позволяет максимально использовать световой день;

сидеть во время занятий ровно, опираясь на обе стопы и на обе ягодицы;

ненужно класть ногу на ногу или подворачивать одну ногу под себя, свешивать нерабочую руку вниз, сидеть перед столом в пол-оборота.

Правила дома:

“Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью. Нужно постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, пока держаться ровно, пока это не войдет в привычку.

Так же не забывать, что спальное место не должно быть мягким, с использованием ортопедической подушки. Контроль двигательной активности, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание.

Лечения сколиоза эффективно с помощью массажа, плавания, выполнения комплекса физических упражнений, а также необходимо помнить о важной роли физической культуры в жизни и здоровье человека.

Утренняя гимнастика, активный отдых, плавание, ходьба, бег.

Активный образ жизни, каждый человек должен соблюдать в течении всей жизни. И тем более он не обходим детям, страдающим сколиозной болезнью. Очень важно донести это понимание до ребёнка.

Если грамотно организовать деятельность школьника, по профилактике и лечению сколиоза, то можно добиться снижения заболеваемости.