

## **Консультация для родителей «Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба»**

Инструктор по физической культуре:  
Лымарь Ю.Е.

Различают сколиоз врожденный и приобретенный. Врожденный сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз приобретенный. Во всех случаях приобретенного сколиоза он достаточно легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и лечении сколиоза является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.

Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться в ортопеду. Еще одним признаком искривления позвоночного столба можно назвать перекося тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но всё это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней. Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связано со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования сколиоза в детском и подростковом возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, то ребенок вынужден в процессе обучения в школе не только с первого класса носить достаточно тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов. При этом большинство мебели для учеников в российских школах не соответствует даже элементарным требованиям санитарных правил. Не учитывается на рост ребенка, ни его комплекция. Поэтому чаще всего наши дети сидят на уроках за совершенно неподходящими партами.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/28/konsultatsiya-dlya-roditeley>