Профилактика нарушений осанки у детей

Обращали ли вы внимание на то, как держатся, стоят, ходят или сидят ваши дети? Понаблюдайте за ними, и вы увидите, что у одних голова поднята прямо, плечи и грудь развернуты, живот подтянут, они ходят легко и свободно, производя приятное впечатление. Другие напоминают «вопросительные знаки», ходят согнувшись, как старики: плечи и голова у них опущены, ноги полусогнуты, живот свисает, при ходьбе они загребают носками землю.

Нарушение осанки, искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы), чрезмерные отклонения назад (кифозы) и вперед, в поясничном отделе (лордозы), к сожалению, весьма распространены. Эти дефекты нередко наблюдаются уже у школьников первых классов. Значит, причины возникновения пороков развития позвоночника надо искать и устранять еще в дошкольном возрасте. Осанка вырабатывается в процессе роста и развития ребенка. Она во многом зависит от положения позвоночного столба и развития мышц, удерживающих его в правильном положении.

В утробе матери позвоночник плода представляет собой равномерную дугу, вершиной обращенную назад. Сразу после рождения ребенка, когда при первых его вдохах легкие начинают заполняться воздухом, позвоночник выпрямляется почти до прямой линии. С этого момента и начинается формирование осанки, продолжающееся в течение всего процесса развития ребенка.

Когда малыша начинают поворачивать и класть на животик, он двигает головой в стороны, а затем поднимает головку и удерживает ее в поднятом положении. При этом у него развиваются мышцы шеи. В шейной части позвоночника образуется изгиб вперед. Когда ребенок начинает сидеть, образуется второй изгиб позвоночника в грудной его части, выпуклостью обращенный назад.

В дальнейшем при вставании ребенка на ножки таз его поворачивается вокруг головок бедренных костей, наклоняется вперед, вызывая третий изгиб позвоночника в поясничной части, выпуклостью обращенный вперед.

Дефекты осанки и сколиозы могут возникнуть еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей (хрящевой) ткани. Одной из причин их возникновения может быть, как известно, неправильное — всегда на одной руке — ношение малыша. Дефекты осанки, кифозы и лордозы могут возникнуть и в результате того, что слишком рано начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить ребенка, а недостаточно развитые мышцы, разгибающие спину, еще не подготовлены к несению статической нагрузки.

В чем же основные причины образования дефектов осанки и сколиозов у детей?

Это, во-первых, общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка (слабость

мышц). Во-вторых, неравномерное развитие мышц спины, живота, бедер, удерживающих позвоночник в правильном положении.

Существует и ряд других неблагоприятных факторов, способствующих развитию дефектов осанки: продолжительная болезнь ребенка (рахит) или частые заболевания, ослабляющие его организм, болезни, приводящие к параличам. Большую роль в образовании сколиозов играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок, недостаточный сон), слишком мягкая постель, неправильный режим питания.

Способствует формированию дефектов осанки не соответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и такие привычки, как опора при стоянии на одну ногу, неправильное сидение за столом, чтение и рисование лежа в постели на боку, однообразные движения, например отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, прыжки на одной ноге при игре в «классы» и т. п.

Понятно, что чем раньше выявлен дефект осанки, и особенно сколиоз, чем раньше приняты необходимые меры, тем большего успеха можно добиться в устранении дефекта. Необходимо уже с грудного возраста создавать условия, способствующие развитию мускулатуры ребенка, т. е. правильно организовывать общий и двигательный режим его жизни. Очень вредно туго пеленать детей и оставлять их в таком положении на долгое время, ибо это ограничивает движения и неблагоприятно отражается на работе внутренних органов. Несколько раз в день ребенка следует развертывать и давать ему возможность свободно двигать ногами и руками. Очень большое значение в двигательном режиме имеют физические упражнения.

В младшем дошкольном возрасте, когда ребенок начинает уверенно ходить, бегать, прыгать, полезно проводить с ним подвижные игры, давать игровые задания, включающие главным образом упражнения общеразвивающего характера и укрепляющие мышцы живота и спины.

В старшем дошкольном возрасте (4—6 лет) можно постепенно переходить к специальным упражнениям, способствующим формированию осанки. Имитационные (подражательные) движения, например «растягивание пружины», «лыжник», «зайчик» и т. д., должны проделываться с детьми дома по нескольку раз в день. Упражнения надо давать в виде отдельных, интересных для ребенка заданий. Например, для того, чтобы выполнить «потягивание», детям предлагается показать, какими они вырастут большими; для того, чтобы они наклонялись в стороны, изобразить, как качаются деревья; для прогибания спины — как выгибается кошка.

Заниматься дети должны в мягкой обуви, легком, свободном костюмчике, без тугих резинок. Для упражнений лежа необходима чистая подстилка. Обязательно хорошо проветрить комнату перед занятиями.

Упражнения лучше всего проделывать в первую половину дня, когда дети еще не утомлены, до приема пищи и не ранее чем через 1 —1,5 часа после него. Не следует делать сразу слишком много движений, вполне достаточно 4—6 упражнений, повторяя их в среднем от 3—4 до 5—6 раз и часто меняя исходные положения. Не надо пытаться искусственно регулировать дыхание маленького ребенка. Необходимо наблюдать за тем, чтобы он дышал через нос, не задерживал дыхания. Полный выдох достигается громким произношением различных звуков, например: «ух» «ах!» «ох!» — при наклоне вперед, как в упражнении «дровосек». Надо всегда обращать внимание на то, чтобы занимающийся не опускал низко голову, не горбился и выполнял упражнения достаточно энергично, но не требовать от ребенка гимнастической четкости — чистоты выполнения движений.

Необходимо упражнения разнообразить, используя мячи, флажки, палки, обручи, мешочки с песком и другие предметы. После наиболее трудных движений хорошо на несколько минут дать ребенку отдохнуть сидя на детском стульчике. Общая длительность занятий физическими упражнениями не должна превышать 20—30 минут. Очень ценными для ребят являются упражнения в таких естественных движениях, как

ходьба и бег. Их тоже надо стараться проводить в игровой форме, например предложить ребенку ходить на носках, покачивая руками, поднятыми в стороны, подражая полету птиц, ходить на наружных краях стоп, как косолапый мишка, и т. п.

Упражнения и игры для профилактики и лечения нарушений осанки у детей дошкольного возраста вы найдете в приведенном списке специальной литературы в конце книги.

Очень часто родители, вместо того чтобы заниматься с детьми физическими упражнениями, укрепляющими их и создающими естественный «мышечный корсет», просто требуют от дошкольника напряженной, выровненной позы, считая это хорошей осанкой. Между тем чрезмерное напряжение мышц делает осанку неестественной и быстро утомляющей ребенка. Да такой метод и не может исправить осанку! В школьном возрасте обычно происходит окончательное формирование осанки. Поэтому особенно в это время родители должны уделять большое внимание предупреждению нарушений ее и при обнаружении любого отклонения обращаться к врачу и по его указанию включать в занятия гигиенической гимнастики специальные корригирующие упражнения.

Правильная осанка вырабатывается у детей только в результате всестороннего физического развития. Дефекты осанки, пока они не приняли патологическую (болезненную) форму, могут быть устранены только посредством физических упражнений.

Для предупреждения и исправления нарушений осанки в утреннюю гимнастику дома надо обязательно включать 5—6 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих образованию крепкого «мышечного корсета», удерживающего тело в правильном прямом положении. Кроме того, 2—3 таких упражнения надо проделывать в перерывах во время приготовления уроков дома — «физкультпауз». Разновидности искривлений позвоночного столба настолько индивидуальны и так тесно связаны с общим развитием и степенью физической подготовленности каждого ребенка в отдельности, что дать какие-нибудь определенные рецепты для применения корригирующих упражнений не представляется возможным. Наиболее эффективные при сколиозе (правостороннем), кифозе и лордозе:

Упражнения при правостороннем сколиозе (рис. 4): поднимание левой руки вверх с отведением другой назад; «насос» вправо; пружинящие наклоны вправо; прогибание спины лежа, левая рука вверх; прогибание спины на четвереньках, левая рука вверх; наклоны вправо, сидя на косом сиденье.

Рис. 4

Упражнения при сутулости (кифозе): (рис. 5): прогибание спины; вытягивание сцепленных рук назад; отведение палки за лопатки; прогибание спины сидя, с потягиванием; прогибание спины с упором на локти, «скольжение».

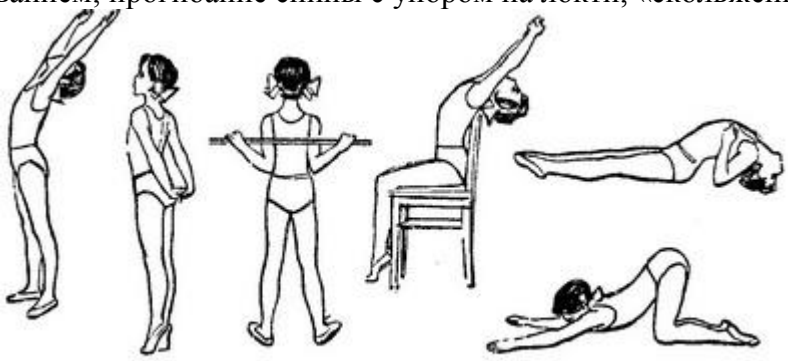


Рис. 5

Упражнения при лордозе (чрезмерном искривлении позвоночника вперед в поясничном отделе) (рис. 6): наклон с притягиванием груди к бедрам; «комочек»; притягивание бедра к животу; доставание носков сидя; сгибание ног лежа; «угол».

Рис. 6

Для выработки красивой осанки особенно хороши упражнения в равновесии — **балансирование** (ношение мяча или мешочка с песком на голове) (рис. 7); ходьба простая; ходьба боком; ходьба на носках; ходьба с подниманием ног; ходьба выпадами; ходьба по черте; опускание на колени; сохранение равновесия на мяче; ходьба по мячам (два последних упражнения можно делать в виде вставания на скамеечки).

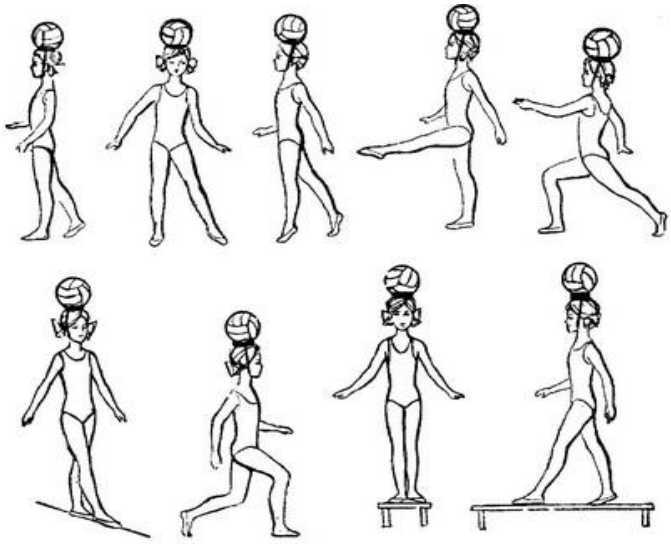


Рис. 7

Но для хорошей осанки недостаточно иметь только мощный «мышечный корсет».

Необходимо развивать все мышцы так, чтобы они укреплялись равномерно по отношению к позвоночнику. Этому помогают занятия спортом. Это прежде всего — плавание, которое прекрасно развивает все мышцы тела, способствует выработке мягких, красивых движений. Очень полезны занятия греблей, особенно академической. Она развивает грудную клетку и укрепляет мышцы спины, живота и плечевого пояса, удерживающие тело в правильном прямом положении.Большую пользу приносит катание на коньках, особенно фигурное, оно равномерно укрепляет мышцы туловища и ног. Пожалуй, трудно назвать другой вид спорта, который приучал бы так красиво и непринужденно держать свое тело.

Разносторонне развивает и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат ходьба на лыжах. Спуск с гор особенно хорошо тренирует равновесие, воспитывает умение владеть своим телом и придавать ему правильное положение в постоянно меняющихся условиях.

Прекрасно формирует правильную и красивую осанку художественная гимнастика, в результате занятий ею человек становится стройным и гибким.

Говоря о нарушениях осанки, нельзя не коснуться еще одного заболевания, достаточно распространенного среди детей различного возраста,— плоскостопия. Оно может явиться причиной деформации позвоночника. Это связано с тем, что иногда уплощение одной из стоп — больше, тогда наступает нарушение опоры всего туловища. У ребенка для равновесия корпус непроизвольно немного наклоняется в сторону ноги, где более выражено уплощение стопы. Это постепенно и приводит к искривлению позвоночника.

Гораздо проще своевременно проводить ряд мер, которые предупредят возникновение и развитие этого заболевания, чем впоследствии лечить его. Этому вам помогут знания массажа и гимнастики.

Прислушивайтесь к жалобам ваших детей на «боли в ножках». Утомление ног — один из признаков плоскостопия.

Выявляют плоскостопие по отпечатку стопы на бумаге. Подошвенную поверхность стопы смачивают красящим веществом (синькой, разведенными чернилами) и ставят ребенка ногами на лист белой бумаги. При плоскостопии отпечаток стоп не имеет внутренней выемки у подошвы. О наличии плоскостопия свидетельствует и изношенность внутренней стороны подошвы и каблука обуви.

Плоскостопие может быть врожденным, иногда оно появляется вследствие перенесенного детского паралича, реже — развивается после травмы костей стопы. Наиболее часто плоскостопие возникает от статической перегрузки нижних конечностей, например у тучных детей. Отрицательные условия для функционального состояния сводов стоп создаются при чрезмерно продолжительном стоянии или продолжительной ходьбе ребенка по асфальту в тапочках с мягкой подошвой. Привычка ходить широко расставляя ноги и разводя носки стоп приводит к излишней нагрузке на внутренний край стопы и предрасполагает к развитию плоскостопия. Поэтому следует приучать детей при ходьбе ставить ноги не широко, следить, чтобы стопы были параллельны друг другу. Вес тела при стоянии должен распределяться равномерно на обе ноги.

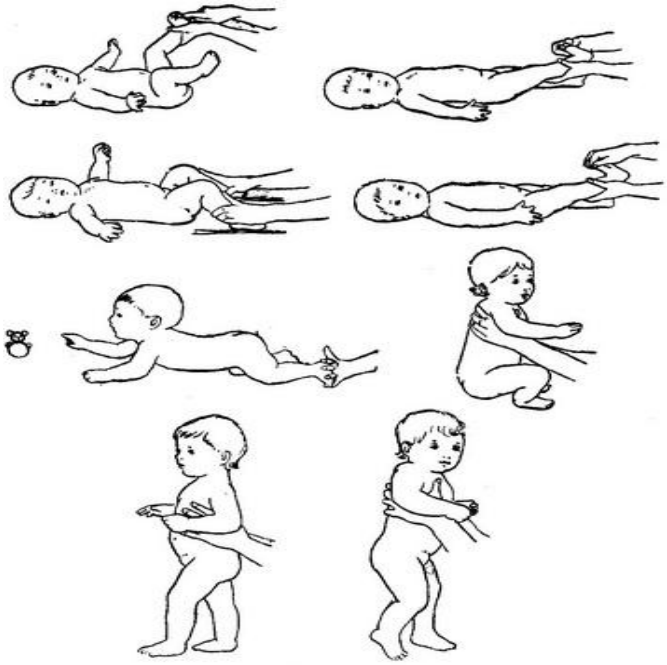
Понятно, что возникновение плоскостопия зависит от состояния мускулатуры ног, которая поддерживает свод стоп. У детей, мало занимающихся физкультурой и спортом, а также у ослабленных каким-либо длительным заболеванием, чрезмерная нагрузка на нижние конечности (продолжительная ходьба, стояние) легко вызывает плоскостопие. Это же заболевание может возникнуть из-за необоснованного стремления родителей рано, до 1 года, ставить на ноги и обучать ходьбе не окрепших физически малышей. Начальную форму плоскостопия трудно распознать, и она незаметно переходит в более выраженную, характеризующуюся тем, что в момент нагрузки на ноги продольная выемка стопы становится менее глубокой.

Учитывая, что плоскостопие возникает в раннем возрасте, необходимо как можно раньше принимать меры к укреплению мышц стоп и голеней еще у грудных детей. Полезно вечером перед сном делать ребенку прохладные ножные ванны, начиная с 36—35° и доводя до 30— 28°, а затем — массаж стоп и голеней.

Рекомендуем следующие приемы массажа ног детям раннего возраста (рис. 8): поглаживание внутренней поверхности стопы, растирание подошвы, похлопывание подошвы, поглаживание внутренней поверхности голени, растирание внутренней поверхности голени ладонью, растирание задней поверхности голени концами пальцев, разминание голени одной рукой, двумя руками.

Рис. 8

Предупредить возникновение плоскостопия помогут средства, направленные на улучшение физического развития ребенка и укрепление его мышечной системы. При подозрении на развитие у ребенка плоскостопия в комплекс утренней гимнастики должны включаться специальные упражнения, направленные на преимущественное укрепление мышц голени и стоп. Для детей раннего возраста рекомендуем следующие упражнения (рис. 9): сгибание пальцев стоп (рефлекторное), сгибание пальцев стоп с помощью, скольжение ног по столу, круговые движения стоп, ползание рефлекторное (с помощью взрослого), приседание, переступание, потанцовывание.



У детей более старшего возраста укрепление мышц стоп и голени достигается, например, сгибанием пальцев стопы, повертыванием стоп внутрь, а также сведением носков одной ноги с другой. Эти упражнения способствуют приближению переднего отдела стопы (пальцев) к заднему (пятке) и углублению свода стопы, мешая ему опускаться. Укрепление связок, поддерживающих кости стопы, препятствует развитию плоскостопия.

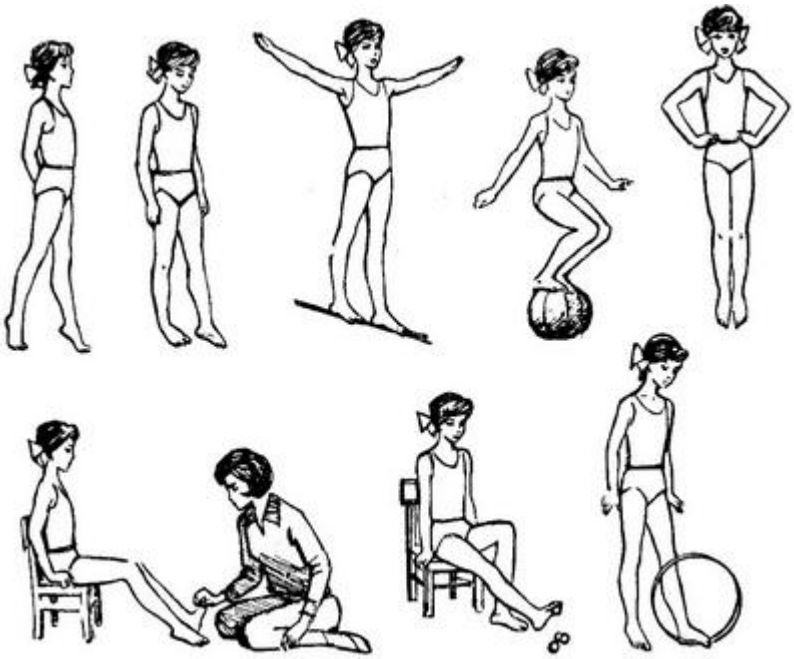


Рис. 10

Упражнения в ходьбе с опорой на наружный край стопы способствуют углублению свода стопы и в то же время препятствуют отклонению пяточной кости кнаружи.

Приводим ряд упражнений, рекомендуемых для профилактики и лечения плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста (рис. 10): ходьба на носках, ходьба на наружном крае стоп, ходьба на палке, «приседание» на мяче, подскоки на носках, движения ног с сопротивлением, оказываемым взрослым, собирание мелких предметов и катание обруча пальцами ног.

С целью профилактики плоскостопия рекомендуется ходить босиком по песку, скошенной траве, бегать на носках и т. д.

Заниматься детям гимнастикой можно только в хорошо проветренном помещении, чистом, убранном влажным способом. Костюм должен состоять из трусиков и мягких тапочек. Для ползания надо сделать (сшить) наколенники и наладонники, а для упражнений в балансировании (сохранении равновесия) сшить мягкое кольцо— «бублик». Для занятий лежа необходимо иметь специальный коврик, используемый только для гимнастики.

.

Александр Новак,
заведующий организационно-методическим отделом
ГКУЗ «ВОЦМП»