

СКОЛІОЗ: причини та профілактика



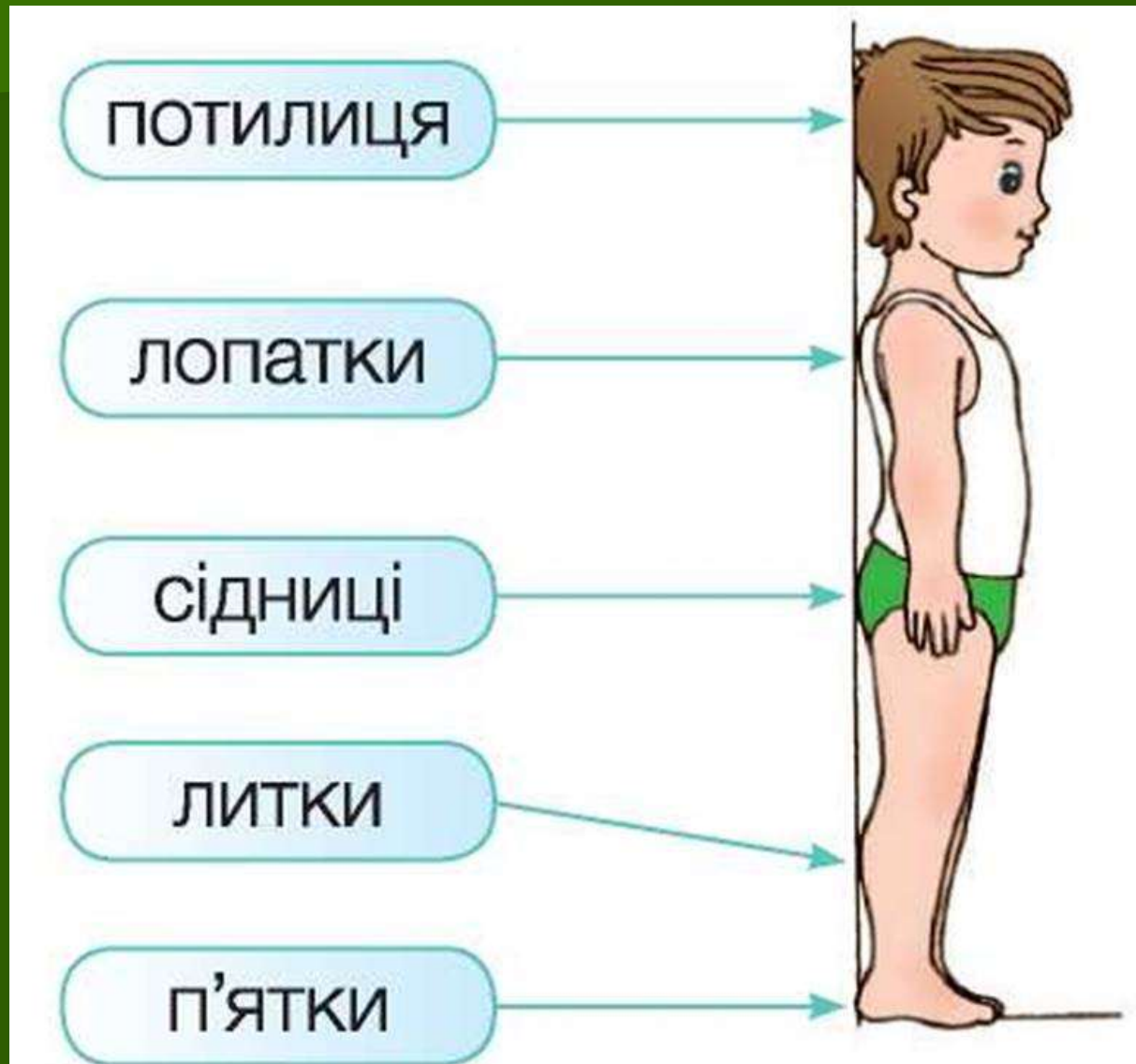
Учителька
біології
Новак Л.М.

Постава

- Постава – це ортостатичне положення тіла людини в просторі, при якому зберігаються фізіологічні вигини хребта із симетричним розташуванням голови, тулуба, таза, верхніх і нижніх кінцівок. Процес **формування постави** починається в ранньому дитинстві й триває до 25 років.
- Розрізняють **правильну і неправильну поставу**. Голова людини з правильною поставою піднята вгору і трохи висунута вперед, плечі відведені назад, а долоні рук виступають за стегна.
- розташування грудної клітини і стегон на одному рівні та відсутність нахилу тіла в один бік.



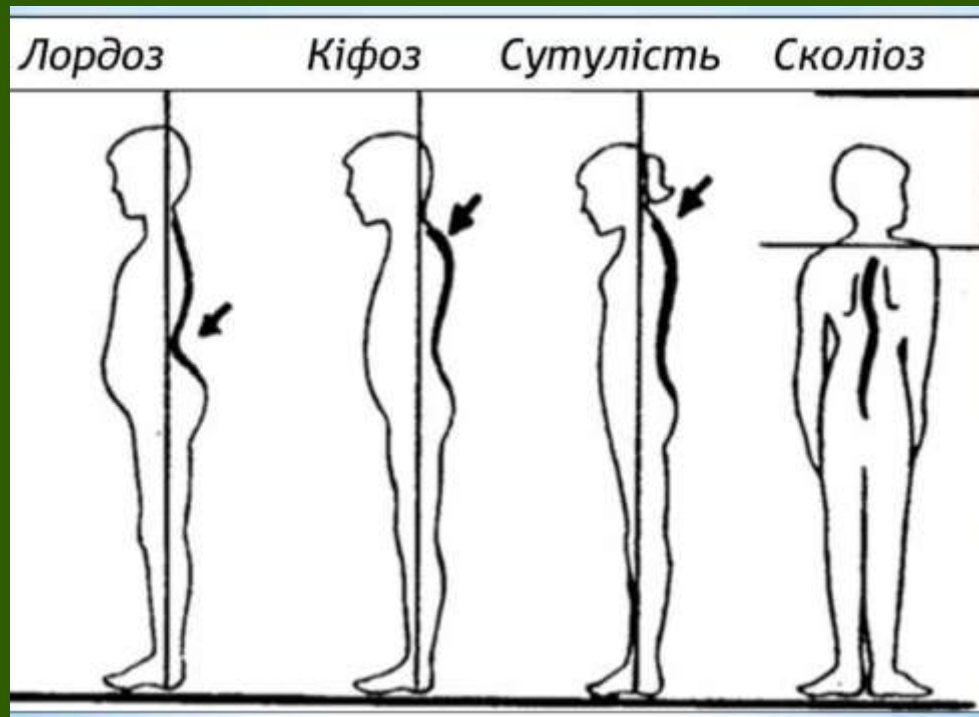
При правильній поставі дитина стоїть
так:



Неправильна постава

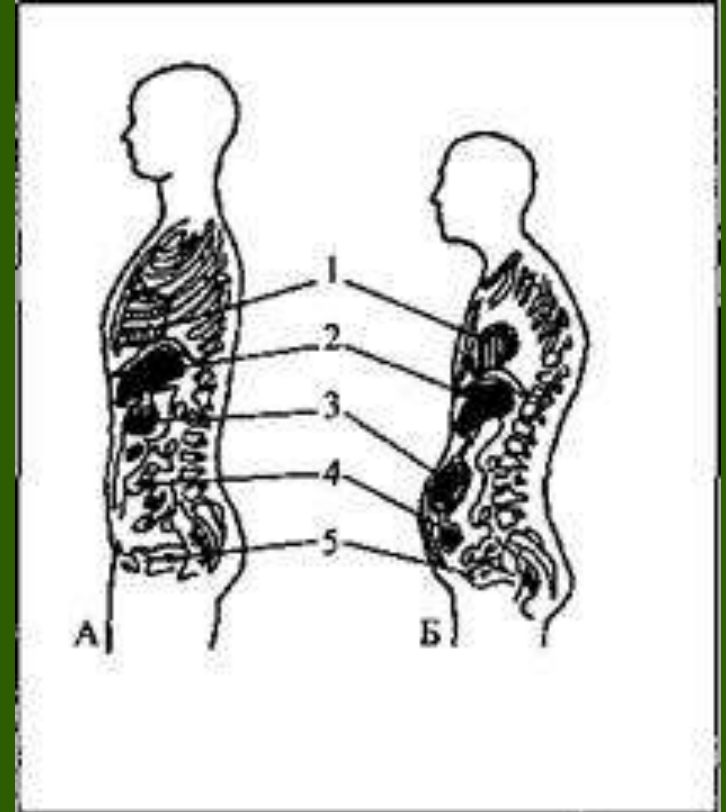
■ Характеризується викривленим хребтом з деформованими хребцями, що займають неправильне положення. Ознаки порушень постави:

- голова нахилена вперед;
- плечі висунуті вперед або сильно напружені через їхнє відведення назад;
- лопатки випирають назовні (ніби крила);
- спина зігнута, що зумовлює запалість грудної клітки;
- таз зміщений вперед або назад (праворуч чи ліворуч);
- різнорівневі плечі зумовлюють вигин усього тіла в одну сторону;
- нахил голови в одну зі сторін;

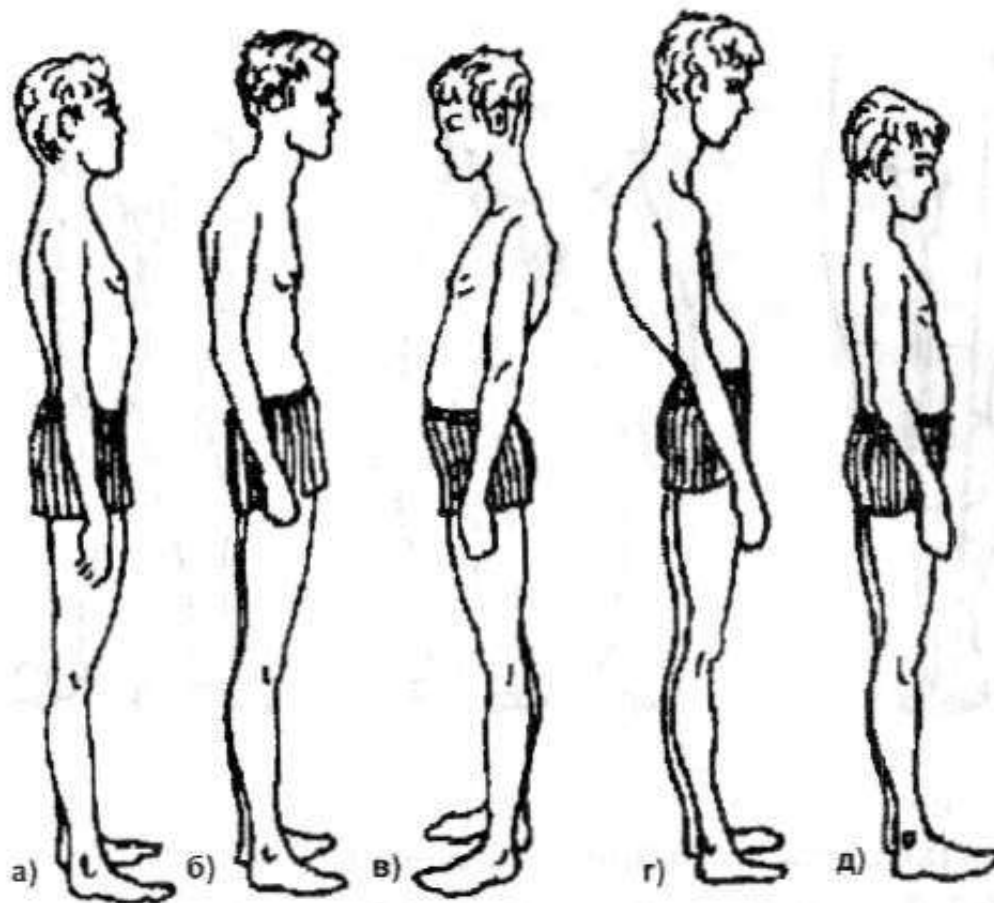


Чим загрожує неправильна постава дитини?

- Збої в роботі внутрішніх органів (порушення дихання та кровообігу, погіршення травлення, самопочуття).
- Причина короткозорості та захворювань опорно-рухового апарату (сколіоз, кіфоз).
- Знижуються окисні процеси в організмі, через що вона швидше втомлюється і не може сконцентруватися.
- Сутулість у дівчат призводить до порушень розвитку статевих органів.



Види постави



Мал. 1 Види поставі:

а) нормальна, б) згорблена, в) лордотична, г) кіфотична,
д) спрямлена (плоска)

Проблеми з поставою можуть мати вроджений або набутий характер

- Вродженими причинами патологій можуть бути:
- внутрішньоутробне порушення формування хребта;
- дисплазія сполучної тканини;
- міотонічний синдром,
- кривошия;
- підвивих 1-го шийного хребця.



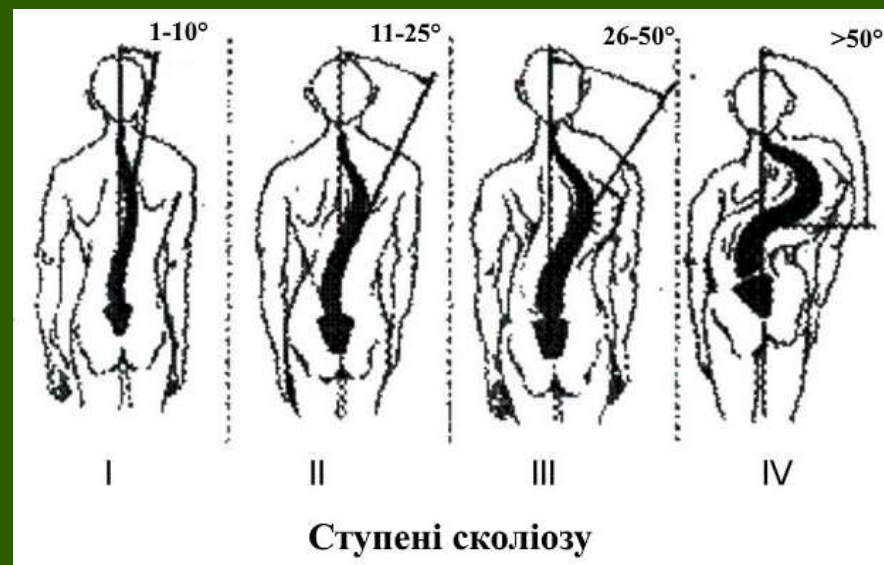
Набуті порушення постави

- можуть сформуватися внаслідок наявності таких патологій:
- туберкульоз;
- остеомієліт; рахіт;
- слабкий фізичний розвиток дитини;
- неправильний режим дня;
- ожиріння;
- гіпотрофія;
- недостатнє надходження в організм дитини вітамінів та мікроелементів;
- ослабленість соматичного характеру.
- переломи хребта;
- остеохондропатія;
- вкорочення однієї кінцівки;



Ступені порушення постави

- I ступінь: змінюється лише тонус м'язів. Всі дефекти постави зникають, коли людина випрямляється. (усувається при систематичних заняттях коригуючою гімнастикою.)
- II ступінь: порушення постави з'являються зміни в зв'язковому апараті хребта. Ці зміни можуть бути виправлені при тривалих заняттях коригуючою гімнастикою
- III ступінь: порушення постави із стійкими змінами в міжхребцевих хрящах і кістках хребта.
- IV ступінь: стійкою деформацією хребта і грудної клітки



Сколіоз як захворювання ОРА

- вродженим і набутиим.
- Сколіоз—загальне захворювання організму, яке крім змін у хребті, призводить до порушення функцій нервово-м'язового апарата й деформації всього тулуба.
- Внаслідок цього неправильно функціонують органи, розташовані в грудній клітці і частково у черевній порожнині, порушується діяльність серця, органів дихання і травлення.
- Приблизно від 6-7 до 13-15 років діти найчастіше хворіють на сколіоз.
- Дівчатка хворіють на нього в 4-5 разів частіше від хлопчиків.



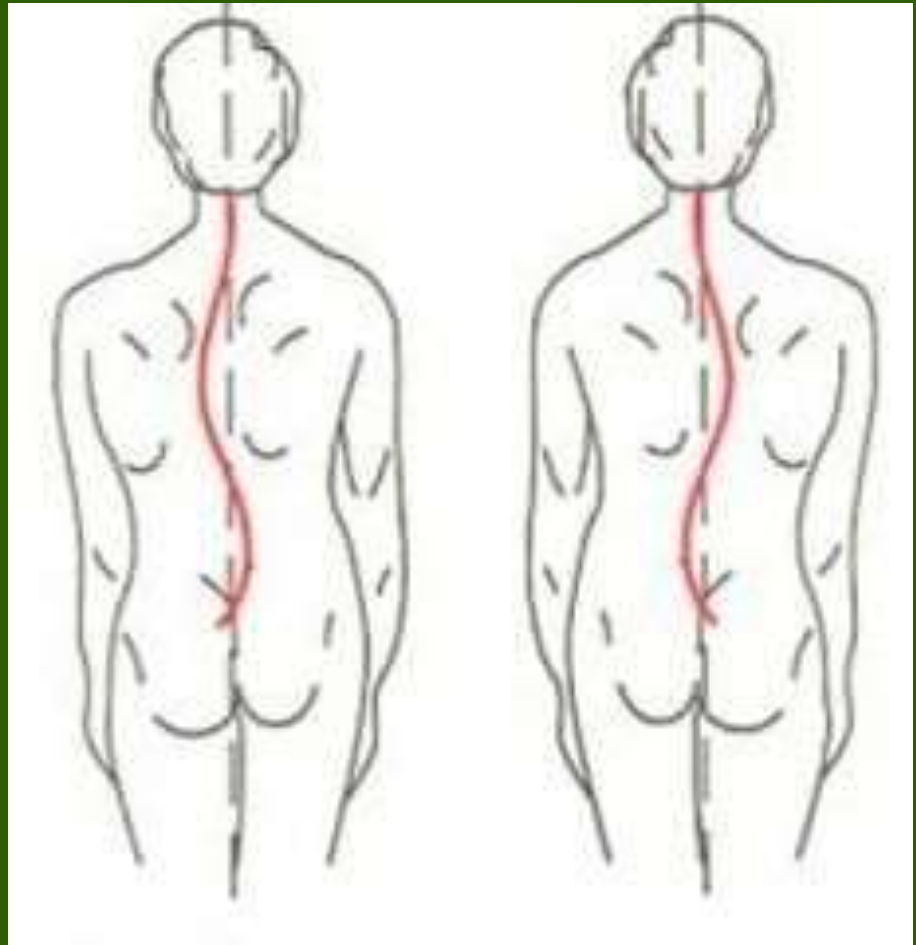
Сколіоз може виникнути

- від сання на боці із зігнутим тулубом у м'якій постелі,
- тривалого стояння на одній нозі,
- звички робити все однією рукою.
- через невідповідність меблів зросту дитини,
- неправильне сидіння в школі і вдома.
- Носіння вантажу в одній руці (плечі).
- Чим раніше сформувався сколіоз, тим гірше піддається лікуванню



Сколіози бувають

- простими, при яких є одна дуга викривлення хребта,
- і S-подібними.
- А з якого боку відбувся вигин, сколіози називають правосторонній, лівостороннім, поперековим тощо.
- Виникнення сколіозу в дитини можна встановити асиметричним положенням надпліччя, нижніх кутів лопаток.



Профілактика порушень постави

- дотримування основних правил стояння, сидіння, лежання і ходіння.
- спати потрібно на рівному - і жорсткому матраці, висота подушки не повинна перевищувати 15- 20 см.
- Меблі, яким користуються діти, мають відповідати їх зросту і пропорціям тіла
- Вправи доцільно виконувати в статичному режимі, чергуючи їх з динамічними
- красиво ходити і легко бігати

