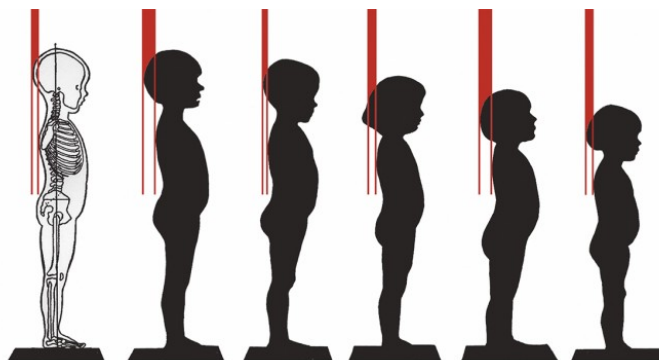


Укрепление мышц спины у ребенка, формирование правильной осанки – это очень важная задача, стоящая перед родителями.



Всем хорошо известно, что от состояния позвоночника зависит здоровье всего организма. Различные проблемы, связанные со спиной, могут явиться причиной головных болей, патологии желудочно-кишечного тракта, нарушений в работе сердечно-сосудистой системы в старшем возрасте. И, напротив, правильная осанка и крепкий мышечный каркас – это не только свобода и сила любых движений, но и залог хорошей работы всех органов и систем нашего организма.

К сожалению, малоподвижный образ жизни и недостаточная двигательная активность – это бич современного общества. Усугубляет ситуацию неправильное питание, неудобное спальное место, некомфортные условия при выполнении домашнего задания, во время чтения или рисования. Родителям необходимо прилагать определенные усилия, чтобы сделать своего ребенка сильнее, а следовательно, и здоровее. К сожалению, современные дети, будучи предоставленными самим себе, скорее предпочтут игру в телефоне или планшете подвижным играм.

Симптомы нарушения осанки

Как понять, что у ребенка есть нарушения осанки или слабость мышц? Чтобы заподозрить нарушение осанки у вашего малыша, обратите внимание на его спину и плечи. Плечи и лопатки должны находиться на одном уровне, ягодичные складки – также. Позвоночник должен быть ровным, без боковых искривлений. В положении сидя ребенок не должен сутулиться.

Если вы заметили какие-либо нарушения осанки, проконсультируйтесь с врачом-ортопедом. Для более детального обследования и выработки правильной стратегии лечения доктор может порекомендовать рентгенологическое исследование, электромиографию или топографическую фотометрию для постановки точного диагноза. При обнаружении различных нарушений со стороны позвоночника врач может назначить комплексную терапию: лечебную гимнастику, массаж, физиотерапию, иногда медикаментозное лечение.

Профилактика нарушений осанки

Что необходимо делать для профилактики возникновения нарушения осанки или сколиоза у детей:

- Гимнастика и в целом достаточная физическая активность
- Водные процедуры.
- Регулярные прогулки на свежем воздухе.
- Витамин Д3
- Правильное питание
- В ежедневном рационе ребенка должны присутствовать белковые продукты, злаки, свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты.
- Укрепление стоп.