

* СКОЛИОЗ

Выполнили: Енина Анастасия и Шкерина Елизавета

Номинация: Методические материалы по развитию естественнонаучного мышления детей, имеющих высокий потенциал развития

Руководитель: Штенникова Г.Г.

Педагог объединения Оздоровительная гимнастика МБУ ДО ЦВР «Радуга» г. Челябинска

* ПРОБЛЕМА

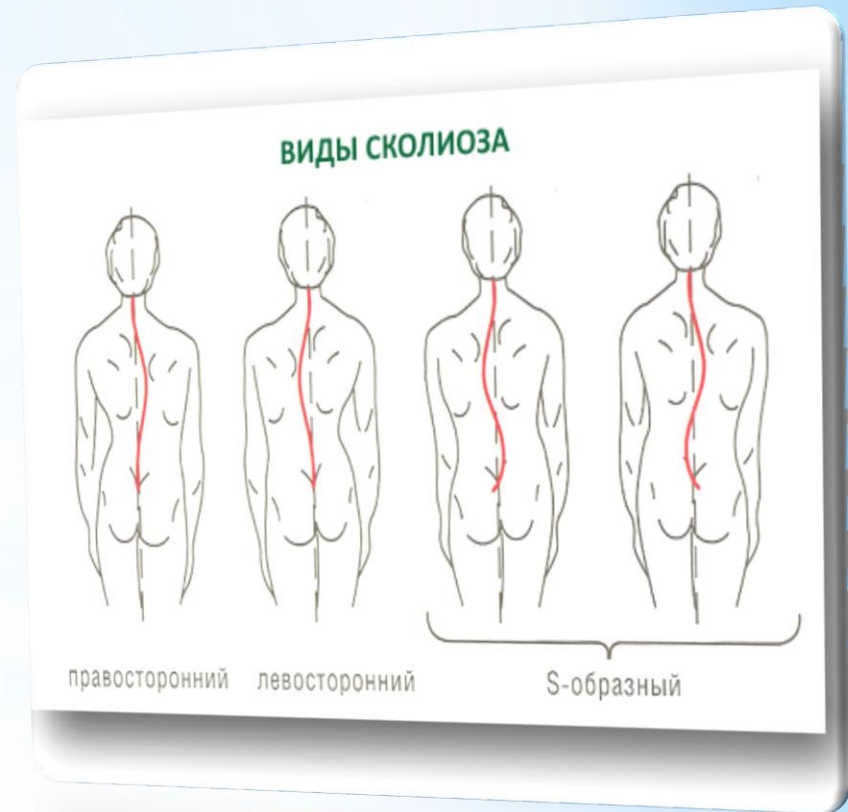
* В последние годы наблюдается увеличения количества школьников с нарушением осанки. Нарушение осанки в детстве приводит в дальнейшем к искривлению позвоночного столба – сколиозу.

* ЗНАЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Самые важные функции

- позвоночник несет тело, удерживает
- выступает опорой
- защищает мозг
- поддерживает

* Название болезни в переводе обозначает «искривлённый позвоночный столб». Этот термин был введен в обиход медиков ещё во 2 веке до н.э. Под ним понимают боковое искривление позвоночного столба и отличают его от наклона вперёд, который формирует сутулость и называется кифозом.



* **СКОЛИОЗ - ЧТО ЭТО?**

* "НЕИЗМЕННЫЕ" СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- ежегодное обнаружение заболевания разной степени у детей и подростков составляет 0.02% по миру; в среднем на популяцию это 0.8-1.2%;
- 80% всех случаев сколиоза являются идиопатическими, т.е. их причина неизвестна; если доходит дело до операбельного лечения, то общий риск его оценивается в 5%, и заключается в послеоперационном воспалении внутренних органов;
- считается, что доминирующим фактором развития сколиоза у детей является школа, поскольку ношение неудобных рюкзаков и сидячий образ жизни способствуют появлению искривлений; из 17-22 тысяч ежедневных движений, показанных для нормального развития позвоночника, ребенок выполняет только 60-70%;
- у девочек сколиоз встречается чаще в 3-6 раз.

* ПОЧЕМУ СКОЛИОЗ - ЭТО ПЛОХО?

Сколиоз у детей и взрослых снижает подвижность позвоночника, способность наклоняться в различные стороны. Формируется ущемление нервных корешков и кровеносных сосудов. Это вызывает боли, нарушает кровоснабжение внутренних органов и создаёт условия для их заболевания. Болезненные ощущения могут образовываться в спине, груди, пояснице и даже в ногах (по причине защемления). Нарушается воздухообмен в лёгких, ритмичная деятельность сердца. Создаёт основу для развития остеохондроза (вследствие застойных процессов и нарушения питания позвоночных тканей). Однако есть и положительный момент. При диагнозе «сколиоз» армия может не грозить молодому человеку, если изгиб его позвоночника превышает 17° (по изменениям правил призыва от 2014 года).

* ПРИЧИНЫ СКОЛИОЗА

Причины сколиоза Древнегреческий врач Гиппократ называл главной причиной искривления позвоночника мышечную слабость и нарушение равновесия мышц.

Современная медицина уточняет перечень факторов риска, которые способствуют развитию искривления:

- Неправильное положение тела;
- Подростковый рост костей - в этот период часто формируется недостаток питания костных тканей, что создаёт условия для появления искривления. Важно знать: в этом же возрасте исправление сколиоза намного эффективнее, чем позже, во взрослом возрасте;
- Нарушения пищеварения и обмена - создают условия для плохого усваивания еды и недостаточного питания мышц, связок и костей;
Неравномерная нагрузка на мышцы, их слабость.

Медики констатируют факт: 80% сколиозов формируются у малоподвижных детей (длительно сидящих за компьютером, партой, рабочим столом). Особенно если при этом ребёнок принимает постоянную неправильную позу (опирается на одно плечо, наклоняет корпус или по-другому перекашивает позвоночник)

ВИДЫ:

- * По времени появления — врождённые и приобретенные;
- * По месту искривления — грудной, поясничный, крестцовый, шейный, тотальный (затрагивает все отделы).
- * Чаще других встречается грудной и поясничный сколиоз;

СТЕПЕНИ:

- * 1-я (до 10°) - на фоне слабых мышц и связок формируется начальный изгиб позвоночника. В положении лёжа он исчезает;
- * 2-я (до 25°) - искривление становится хорошо заметным в положении наклона;
- * 3-я (до 50°) - выраженный сколиоз с постоянной видимой деформацией позвоночника;
- * 4-я (свыше 50°) - деформация, которая не подлежит коррекции, со значительной асимметрией в теле.

* ВИДЫ И СТЕПЕНИ СКОЛИОЗА

Признаки сколиоза у детей



Нормальная
спина



Спина при
сколиозе



MyShared

*ТАК ВЫГЛЯДИТ
СПИНА ПРИ
СКОЛЕОЗЕ



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ

Неправильное положение тела ученика во время работы за письменным столом. Ношение сумок с ремнём через одно плечо или портфелей вместо ранцев. Ношение слишком тяжёлых ранцев, сумок. Дети ведут малоподвижный образ жизни, вместо занятия спортом, сидят у компьютеров. Поэтому мышцы их тела развиты слабо и не могут удерживать позвоночник в прямом положении. Дети мало бывают на улице, не занимаются физическим трудом. Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.) А витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

* МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ СКОЛИОЗ?

Лечение сколиоза зависит от его степени. 1-я и 2-я — могут быть вылечены лечебной гимнастикой и мануальной терапией. Они максимально эффективны в период роста, когда позвоночный столб и другие кости только развиваются и формируются. После 18 лет, когда основной рост закончен, устранить сколиоз намного сложнее. В этом возрасте усилия направляются на предупреждение дальнейшего развития искривления.



Основные приёмы лечения и профилактики сколиоза

- ЛФК – при сколиозе это – главный фактор коррекции позвоночника и главная профилактика. Физическая тренировка и правильная нагрузка устраняют главный фактор развития болезни – слабость мышечного аппарата. Упражнения при сколиозе направлены на тренировку и усиление мышц туловища, спины, брюшного пресса;
- Массаж при сколиозе — расслабляет зажатые мышцы и снижает болевой спазм. В результате чего налаживается кровоток и улучшается питание хрящевой, костной и мышечной тканей;
- Корсет – используют при развитии 2-й и более стадии сколиоза. Его обязательно назначают при быстром прогрессировании болезни, если прирост деформации за последний год превысил 10° . Во всех остальных случаях корсет не используют, так как он расслабляет мышцы и ограничивает подвижность, то есть не позволяет бороться с главными причинами искривления позвоночного столба;
- Оперативное лечение — назначают тогда, когда развитие болезни связано с врождёнными аномалиями позвоночника, грудной клетки и других костей. При врождённых пороках позвонков операцию проводят, не дожидаясь формирования сколиоза, в раннем (грудном) возрасте. Также операцию проводят при сильных степенях сколиоза (выше 40°) – вшивают фиксирующие пластины.

* ВЫВОД

С помощью профилактики сколиоза прогрессирование болезни действительно можно остановить, если упорно заниматься ЛФК и прислушиваться к рекомендациям врача.