

Профилактика сколиоза — это важная задача в уходе за ребенком. Известно, что любую болезнь легче предупредить, чем потом длительное время заниматься лечением.

Позвоночник в процессе своего формирования в детском возрасте является очень хрупким, он сильно реагирует на неправильный образ жизни своего обладателя, что может привести к нарушению его развития. Искривление позвоночника, также именуемое как сколиоз, — это серьезное нарушение в развитии опорно-двигательного аппарата человека, которое сложно поддается лечению и вызывает ряд сопутствующих заболеваний.

Признаки сколиоза у детей



Профилактика сколиоза: общие рекомендации.

Основным опасным возрастом для развития сколиоза с уверенностью можно назвать детский и подростковый. Существуют общие рекомендации по профилактике сколиоза:

- Еще во время беременности будущим мамам необходимо правильное питание, богатое витаминами и микроэлементами (особенно кальцием и фосфором), отсутствие переутомлений и активный образ жизни, которые очень полезны для ребенка.
- Новорожденные и маленькие дети должны как можно больше двигаться, нужно с детства приучить их выполнять физические упражнения.
- Каждому человеку на протяжении всей жизни необходим сбалансированный рацион питания, который содержит полезные вещества, принимающие важную роль в формировании позвоночника, правильной осанки и нормальном развитии внутренних органов.



Важную роль в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста играет: сбалансированное полноценное питание, в рационе ребёнка должны быть продукты богатые витаминами и кальцием, то есть фрукты, овощи, молоко, рыба. Пребывание на свежем воздухе, закаливание воздухом, необходимо сочетать с физическими упражнениями, водой — обливание, обтирание;

летом — солнечными лучами; баней, но очень осторожно, чтобы не наступило перегревание организма.

Устойчивая удобная обувь.

Все профилактические меры, которые приняты вовремя, помогут сохранить здоровье ребёнка. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма.



Профилактика сколиоза у детей.

Профилактика сколиоза должна занимать у родителей важное место. Нужно следить за тем, чтобы выполнялись следующие основные правила:

- Не сажать грудного ребенка раньше того момента, когда он сам сможет это сделать.

- Ежедневно нужно совершать прогулки с малышом вне зависимости от погоды, чтобы насыщать его организм витамином Д, который вырабатывается под воздействием ультрафиолета и необходим для нормального формирования

- Профилактика сколиоза у новорожденных предусматривает сон на специальном ортопедическом матрасе. Следите за тем, чтобы у ребенка была правильная осанка, и он не сутулился.

Правильно оборудуйте рабочее место школьника согласно его возрасту и росту. Расстояние между столом и глазами не должно быть менее 30 см.

Портфель или рюкзак должен быть с двумя лямками и не очень тяжелым.

Займите детей спортом. Любая физическая активность положительно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц и внутренних органов.



Наш адрес:
г. Когалым
ул. Прибалтийская 17А

Контактный телефон:
Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями
8(34667) 2-30-57 (доб. 231)

Сайт учреждения:
www.kson86.ru

Официальная группа учреждения
в социальной сети «ВКонтакте»:
https://vk.com/kson_jemchujina

Официальная группа учреждения
в социальной сети «Одноклассники»:
<https://ok.ru/bukogalym>

Официальная группа учреждения
в мессенджере «Telegram»:
<https://t.me/KKCSO>

Бюджетное учреждение
Ханты – Мансийского автономного
округа – Югры
«Когалымский комплексный центр
социального обслуживания населения»

**ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

«Профилактика сколиоза у детей»

