государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шламка муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Конспект урока.

**Тема:** Нарушение осанки и плоскостопие.

**Учитель:** Сафина Расимя Рафиковна

**Класс:** 8

**Цель:** изучить отрицательные последствия нарушения осанки и плоскостопия, познакомить учащихся с методами самоконтроля и коррекции осанки.

**Задачи:**

**1.Образовательные:** изучить основы гигиены: диагностику нарушения осанки и плоскостопия, профилактика этих заболеваний; рассмотреть основные критерии правильной осанки тела; рассмотреть методику определения искривлений позвоночника и плоскостопия; разъяснить учащимся отрицательные последствия плоскостопия и нарушения осанки; охарактеризовать методы профилактики искривлений позвоночника и плоскостопия.

**1.Развивающие:** развитие понятий «гигиена», «скелет», «организм»; развитие умений работать с источниками информации, проводить наблюдения и опыты; развитие мышления.

**3.Воспитательные:** формирование научного мировоззрения на примере изучения процессов нарушения осанки и плоскостопия с целью формирования убеждений их познаваемости и естественной природы; гигиеническое воспитание, связано с формированием ЗОЖ и профилактики заболеваний; эстетическое воспитание на примере красоты здорового человеческого тела.

**Тип урока:** изучение нового материала.

**Методы:** словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (демонстрация изобразительных пособий, опытов), практические (наблюдение).

**Оборудование:** таблицы, изобразительные пособия, мультимедиа.

Ход урока

**I Организационный момент.** (1-2 минуты)

Здравствуйте, сегодня на наш урок пришли в гости учителя, которые хотели бы посмотреть, как мы с вами занимаемся. Поэтому давайте сейчас мы с вами повторим немного то, что проходили на прошлом уроке. Ответьте пожалуйста на вопросы:

1. Что такое травматизм и какие виды существуют?

2. Что надо делать при переломе конечности?

3. Какие меры первой помощи применяют при травмах грудной клетки?

4. Что надо делать при травмах позвоночника?

5. В каких случаях надо использовать шину, как правильно ее наложить?

**II. Целеполагание.**

Учитель предлагает посмотреть внимательно на рисунок, на нем изображены люди, которые идут по своим делам. Чем же отличается движения этих людей? (демонстрация слайда «Осанка при ходьбе»).

В 19 веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула.

Зачем они так делали?

Так родители заботились о безупречной осанке своих дочерей.

В свитах принцев и принцесс среди мамушек и нянюшек, учителей всегда был человек, в чьи обязанности вменялось обучать будущих монархов держаться истинно по-королевски. «Ваше высочество, держите спинку! – неустанно повторяли они. Подданные должны узнавать повелителя не по его одежде и короне. А по осанке. Величественную осанку – драгоценное наследие царской крови и воспитания приобретенную в детские годы, они сохраняли до конца своих дней.

А теперь сформулируйте тему нашего урока.

Тема нашего урока «Нарушение осанки и плоскостопие». (Запись темы в тетради).

**III. Изучение нового материала.** (20-25 минут)

**Учитель ведет объяснительный рассказ на тему «Нарушение осанки».**

1.Осанка и ее коррекция.

*Осанка* – привычное положение тела человека в покое и при движении.

*Вопрос:* какой вред может принести неправильная осанка и на какие системы органов она влияет?

При правильной осанке у человека плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка легкая. Правильная осанка обеспечивает нормальную работу внутренних органов (легких, сердца, желудка и др.).

*Вопрос:* из-за чего происходит нарушение осанки?

К нарушениям осанки приводят неполноценное питание, недостаток в пище белков, минеральных солей, витаминов, а главное – неравномерное распределение нагрузки на тело и нетренированность мышц.

*Вопрос:* что будет если неправильно сидеть за партой?

Неправильная посадка за партой – частая причина нарушения осанки.

*Вопрос:* к чему еще приводит неправильная посадка за партой?

Неправильная посадка может привести к *сколеозу –* боковым искривлениям позвоночника, развитию *сутулости* и впалой груди.

При нарушении осанки часто происходит смещение позвонков и межпозвоночных дисков. Это ведет к ряду тяжелейших болезней. На формирование осанки влияют также манеры человека стоять, его походка. Неправильная осанка не только делает фигуру некрасивой, вредно влияет на работу внутренних органов, но и противопоказана для некоторых профессий.

При нарушениях осанки нередко приходится обращаться к врачу. Для ее коррекции обычно назначают индивидуальный комплекс физических упражнений. С помощью систематических занятий корригирующей гимнастикой можно исправить многие дефекты опорно-двигательной системы.

2.Предупреждение искривлений позвоночника.

*Вопрос:* в каком возрасте нужно особенно следить за осанкой и почему?

Особенно важно следить за осанкой в детстве, когда опорно-двигательная система развивается. Кости у детей гибкие и легко искривляются.

При переносе тяжестей нагрузка должна быть посильной и распределяться равномерно. Младшим школьникам носить учебники лучше в ранце, за спиной. Если ученик пользуется портфелем, нужно помнить, что нельзя носить его все время в одной руке.

*Вопрос:* почему ранец нельзя носить в одной руке?

Сидеть во время работы за столом, партой также нужно правильно. Это сохранит здоровье, красоту тела, повысит работоспособность. Сидеть надо прямо, слегка наклонив туловище и голову. Расстояние от глаз до рабочего места – 30-35 см, между грудью и партой – ширина ладони. Ноги должны упираться в пол или подставку полной ступней. При сидении человек должен занимать весь стул или скамью, локти держать на столе. При движении и стоянии тело следует держать прямо, равномерно опираться на обе ноги.

*Вопрос:* чему способствует занятия физической культурой и спортом?

Систематические занятия физической культурой, спортом способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы и осанки.

Частый недостаток осанки – *сутулость.* Ее определить можно так. Возьмите мерную ленту, которой пользуются портные. Найдите на плечах самые крайние точки и измерьте расстояние между ними сначала со стороны груди, а затем со стороны спины. Если результаты примерно одинаковы – все в порядке, если второе число намного больше первого – сутулость есть.

Мы уже говорили, что позвоночник имеет S-образную форму, благодаря чему смягчаются удары при ходьбе, беге, прыжках. Иногда эти изгибы бывают плохо выражены – *прямая спина*. Однако чаще встречается другой недостаток: спина слишком выпукла – *круглая спина.*

Иногда наблюдается значительное искривление позвоночника в области поясницы, вследствие чего живот выступает вперед. Внутренние органы при это опираются не на таз, а на нижнюю сторону живота. Они растягивают его мышцы, которые становятся дряблыми, и живот еще больше выступает вперед. Спина у таких людей может принять седловидную форму. Выявить последний недостаток нетрудно, если испытуемого поставить спиной к стене так, чтобы к ней прикасались его лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.

Различают три степени нарушений осанки. При нарушениях первой степени отклонения от нормы слабо выражены и исчезают в прямой стойке. При нарушениях осанки второй степени отклонения от нормы устойчивы. Они не исчезают в прямой стойке, но связаны, как правило, только с неразвитостью мышечного аппарата, а потому поддаются исправлению. Искривления позвоночника третьей степени затрагивают скелет и лечению поддаются с трудом.

Обычно с нарушениями первой степени человек справляется сам. Нарушения второй степени требуют консультации специалиста. При тяжелых нарушениях третьей степени необходимо систематическое лечение и даже оперативное вмешательство, например для устранения горба.

**Работа с источниками информации**

Учитель раздает на парту информацию о заболеваниях, а учащиеся должны заполнить таблицу. Информация в приложении. *Этот пример заполнения таблицы для учителя, а дети заполнят ее не такой большой.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Заболевание | Причины | Симптомы | Меры помощи | Профилактика |
| Лордоз | 1.Поражения позвонков и мышц спины (при опухолях, пороках развития, воспалительных процессах, контрактурах и т. д.);  2.Вследствие патологии тазобедренных суставов (врожденного или приобретенного вывиха, анкилоза в порочном положении, сгибательных контрактур) | Проявляется нарушением осанки и болями в спине. | Лечение лордоза может быть как консервативным, так и оперативным. | 1.Соблюдать правильную и физиологическую осанку;  2.Употреблять в пищу достаточное количество витаминов и минералов;  3.Регулярно заниматься физическими упражнениями (от обычной зарядки в домашних условиях до занятий в тренажерных залах);  4.При малейших болях в области спины обращаться к врачу;  5.При предрасположенности к лордозу заниматься плаванием и другими нагрузками на мышцы спины (укреплять мышечный каркас спины). |
| Кифоз | 1.Работа в неудобном положении;  2.Врожденные изменения;  3.Неправильная поза при длительной сидячей работе (в том числе при чтении и письме у школьников). | Сильная сутулость, угол отклонения позвоночника больше 45 градусов.  Болью в спине и шее, мышечными спазмами. Может возникнуть слабость в ногах, онемение. | Лечится с помощью операции или консервативных методов. Операцию назначают в тяжёлых случаях искривления позвоночника, при сильной боли в спине. | Регулярно заниматься спортом: плаванием, фитнесом, танцами, пилатесом.  Больше ходите пешком, следите за осанкой, держите спину прямо. Спите на ортопедическом матрасе. Принимайте контрастный душ — он повышает тонус мышц. |
| Сколиоз | 1.Одностороннее ношение тяжестей;  2.Неудобная мебель, рабочая поверхность;  3.Неравномерное мышечное развитие;  4.Природная предрасположенность. | Боль в груди, спине, тазу, ножках, на быструю утомляемость, а также сутулость. | Прикладная кинезиология.  Остеопатия.  Мануальная терапии (мягкие техники).  Иглотерапия, в том числе микроиглотерапия.  Медицинский массаж. | Лечебная гимнастика, комплекс упражнений в воде, массаж, коррекция положением, элементы спорта. |
| Сутулость | Слабое развитие мышц спины у ребенка при общем ослабленном состоянии организма;  Неправильная привычка – ребенок не приучен держать спину в выпрямленном положении;  Аномалия развития позвоночника, которая в полной мере выявляется у старших детей, а в 5-6-летнем возрасте воспринимается, как обычная сутулость; | Боли в спине;  Неконтролируемое выпячивание живота;  Наклон головы вперед;  Полусогнутые колени;  Суженная грудная клетка;  Округление спины из-за направленных вперед и сведенных плеч. | Специальная лечебная гимнастика  Подбор правильной мебели для работы или игр на компьютере  Подбор правильной мебели для сна  Массаж спины при сутулости  Плавание по специальной методике  Лечебные грязи  Мануальная терапия | Специальная лечебная гимнастика  Подбор правильной мебели для работы или игр на компьютере  Подбор правильной мебели для сна  Массаж спины при сутулости  Плавание по специальной методике  Лечебные грязи  Мануальная терапия |

3.Предупреждение плоскостопия

*Вопрос:* что такое плоскостопие?

Средняя часть стопы немного приподнята, имеет сводчатую форму. Это позволяет смягчать толчки при ходьбе и прыжках. Если люди большую часть дня проводят на ногах, переносят большие тяжести, у них может развиться *плоскостопие*, т.е. форма свода стопы меняется, становится плоской. К плоскостопию может привести очень узкая и тесная обувь или увлечение обувью на высоких каблуках. Люди с плоской стопой при ходьбе и стоянии быстро устают. Для предупреждения плоскостопия существуют специальные упражнения. Полезно также ходить босиком, на цыпочках, заниматься плаванием, подвижными играми. Обувь должна быть на небольшом каблуке (3-5 см).

Существует и более быстрый прием определения плоскостопия. На следе центр пятки соединяют с центром третьего пальца, если полученный отрезок не пересекает след в самой узкой его части, то плоскостопия нет.

*Задание:* заполнить в тетради вместе с учителем таблицу «Правила гигиены опорно-двигательной системы». *Этот пример заполнения таблицы для учителя, а дети заполнят ее не такой большой.*

|  |  |
| --- | --- |
| Правило | Обоснование |
| Необходимо систематически заниматься физическими упражнениями. | Снижается утомляемость  Совершенствуется нервная система  Увеличивается объем и сила мускулов  Сохраняется стройная осанка  Улучшается работа сердца |
| При однообразных трудовых движениях полезны корригирующие упражнения. | Способствуют повышению общей и специфической работоспособности в процессе труда и имеющих, профилактический восстановительный и компенсаторный эффекты. Происходит активизация работы органов и систем, не вызывая усталость организма. |
| В возрасте 6-12 лет вредно увлекаться чрезмерными занятиями одним видом спорта с силовыми нагрузками. | Чрезмерные нагрузки приводят к ускоренному старению, снижению защитных сил организма, к большим проблемам с опорно-двигательным аппаратом, в частности, из-за большого риска получения травм и перегруженности костно-мышечного аппарата. При чрезмерных занятиях спортом в первую очередь нарушается режим сна |
| Необходимо вырабатывать правильную посадку за рабочим столом. | Формируется правильная осанка, человек с хорошей осанкой строен и привлекателен. Ненормальная осанка может привести к болезням скелета и внутренних органов.  При неправильной осанке и искривлении позвоночника — сколиозе — нарушается чёткость и слаженность движений, возникают расстройства в работе сердца, легких и всех органов брюшной полости, При неправильной посадке возрастает и без того большая нагрузка на таз и позвоночник, что приводит к их деформации. |
| Вредно поднимать большие тяжести. | Разрушаются межпозвонковые диски, возникают протрузии и грыжи дисков (выпячивание и разрыв) – проявления остеохондроза. Появляются боли в спине, защемление нервных окончаний, возможны даже нарушения работы мышц и сухожилий. Возможны также сколиоз, радикулит, травматические повреждения, связанные с физической перегрузкой. |
| Нельзя прыгать с высоты на твердую опору. | Уменьшается путь, на котором надо погасить скорость и это приводит к тяжелым травмам скелета (переломы, рвутся сосуды, вызывая внутреннее кровотечение). |
| В любом возрасте вредно носить тесную обувь, а в подростковом - обувь на высоком каблуке. | Тесная обувь вредна тем, что она останавливает кровообращение ступней  а высокий каблук-большая нагрузка для позвоночника, в юном возрасте это может остановить рост. Результат-плоскостопие. |
| Во всяком возрасте полезна утренняя зарядка. | Поддержка себя в хорошей физической форме, заряжает энергией и бодростью, улучшается крово- и лимфообращение, мышцы становятся более выносливыми, а суставы - более подвижными, совершенствуется компенсаторная функция сердечно-сосудистой системы, улучшается функция внешнего дыхания. |

**В конце урока проводится небольшая игра «На приеме у врача»**

Класс делится на 2 команды, каждой команде раздается карточка с заданиями. В игре должны участвовать все члены команды (кто-то ставит сценку, а остальные отвечают на вопросы, один ученик отвечает только на один вопрос)

*Карточка 1*

В старших классах ученик Саша увлекся математикой и поступил на подготовительные курсы, которые посещал после школы. Занятия потребовали работы с дополнительной литературой, которую Саша постоянно носил с собой (чаще в правой руке). “Как ты носишь такую тяжесть?” - удивлялась мама, попробовав как-то поднять его портфель. Однажды на занятиях физкультурой Саша пожаловался на боль в спине. Осмотрев ученика, преподаватель заметил нарушение осанки и порекомендовал обратиться к врачу.

Разыграть небольшую сценку, описанную выше и ответить на вопросы:

1.Какое нарушение выявил врач?

2.Что в данном случае могло стать причиной искривления позвоночника?

3.Какие рекомендации дал врач?

*Карточка 2*

На день рождения подруги школьница Лида пошла в новых туфлях на высоких каблуках, которые выпросила у мамы. Хотя идти было не близко, и ноги быстро устали, она себя чувствовала совсем взрослой и счастливой. После праздничного стола все пошли танцевать. Но через некоторое время из-за болей в ногах Лиде пришлось отказаться от танцев и провести остаток вечера, сидя на диване в тапочках хозяйки. А на следующий день она отправилась к врачу.

Разыграть небольшую сценку, описанную выше и ответить на вопросы:

1.Как вы считаете, что стало причиной болей в ногах Лиды?

2.Какое нарушение выявил врач?

3.Что в данном случае могло стать причиной плоскостопия?

4.Какие рекомендации дал врач?

**IV.Выполнение лабораторной работы**

Определение нарушения осанки и плоскостопия.

**Цель работы:** выявить нарушения осанки и плоскостопие.

**Оборудование:** сантиметровая лента, отпечаток стопы на белой бумаге.

Ход работы:

Задание 1.Проверьте свою осанку.

Заполните таблицу, пользуясь инструкцией в учебнике на странице 59 «Практическая работа».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наличие нарушений | Результаты наблюдений | Вывод  «Да» или «нет» |
| Выявление боковых искривлений | 1.Углы лопаток на одном уровне  2.Один плечевой сустав расположен выше другого  З.Треугольники, образованные между туловищем и опущенными руками, равны  4.Задние отростки позвонков образуют прямую линию | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

*Определение сутулости.*

Мерной лентой измерьте расстояние между наиболее удаленными друг от друга точками плеча в области плечевых суставов« левой и правой руки:

А со стороны груди

Б со стороны спины

Разделите первый результат на второй. Чем дробь меньше, тем сутулость меньше. Если частное близко к 1, то это норма.

*Определение нарушений поясничного изгиба позвоночника*

Встаньте спиной к стене:

1. Просуньте ладонь между стеной и поясницей.

2. Попробуйте просунуть кулак, если последнее удастся, то осанка нарушена.

Вывод: Возможные причины нарушения осанки:

Задание 2. Проверьте, нет ли у вас плоскостопия.

Получив на белой бумаге след ступни, проведите необходимые измерения.

1.Соедините касательной след от плюсны со следом от пятки (линия АК)

2.Найдите середину линии АК, обозначаем её буквой М.

3.Проведите два отрезка, перпендикулярные линии АК, восстановив их в точке касания А и в средней точке М. Точка пересечения линии МD со следом обозначена буквой С.

4.Измерьте отрезки АВ и СD. Точка С лежит в том месте, где линия МД пересекает след ступни в средней части. У некоторых отрезок СD может равняться нулю.

5.Определите соотношение СD и АВ и сопоставьте свои результаты со следующими нормативами. Отношение СD\АВ х 100% не должно превышать 33%. Более высокие результаты говорят о плоскостопии.

Запишите полученные результаты.

1. Расстояние между головками плюсневых костей, сочленяющихся с первым и пятым пальцем, АВ =

2. Поперечник следа в средней части ступни СD=.

Если это отношение не превышает 33%, значит, норма.

Вывод на основе ваших измерений: плоскостопие есть или нет?

**V. Закрепление.** (3-5 минут)

Выберите и подчеркните только правильные утверждения:

1.Голова и туловище держится (наклонно, **прямо**, откинувшись назад);

2.(**Голова**, рука, шея) слегка приподнята;

3.Несколько отведены назад (**плечи,** ноги, руки);

4.Грудная клетка (вогнута, **развернута**, выпукла);

5.Плечи находятся на (разном, **одном**) уровне;

6.Живот (**подобран**, опущен, расслаблен);

7.В поясничной части имеется (**небольшой**, средний, большой) изгиб вперед.

**VI. Рефлексия.**

Вот и подошел к концу наш урок. Вы сегодня узнали немного больше о том, что ежедневно окружают вас, и, что нужно сделать, чтобы сохранить свое здоровье. А теперь ответьте, пожалуйста, на вопросы: что нового открыли вы для себя на сегодняшнем уроке? С чем вы согласны, а с чем вы готовы поспорить? И, актуальна ли, данная темы нашего урока?

**VII. Домашнее задание.**

§.12, составить синквейн с термином «осанка».

Синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме.

1 строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна.

2 строка – два прилагательных, характеризующих ключевое слово.

3 строка – три глагола, показывающих действие понятия.

4 строка – короткое предложение, емко выражающее данное понятие.

5 строка – одно слово, существительное, через которое выражают свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

**Приложение**

**Лордоз** – физиологическое или патологическое искривление позвоночника в переднезаднем направлении с выпуклостью, обращенной кпереди. Физиологический лордоз в норме формируется на первом году жизни. Патологический лордоз может развиваться в любом возрасте вследствие врожденной или приобретенной патологии позвонков, тазобедренных суставов, мышц спины, ягодиц и бедер. Сопровождается болями и нарушением осанки. В тяжелых случаях может затруднять работу внутренних органов.

Лечение лордоза чаще консервативное. При выраженной патологии и/или прогрессировании патологического лордоза может потребоваться операция.

Профилактика лордоза.

К методам профилактики лордоза относятся следующие мероприятия:

* Соблюдать правильную и физиологическую осанку;
* Употреблять в пищу достаточное количество витаминов и минералов;
* Регулярно заниматься физическими упражнениями (от обычной зарядки в домашних условиях до занятий в тренажерных залах);
* При малейших болях в области спины обращаться к врачу;
* При предрасположенности к лордозу заниматься плаванием и другими нагрузками на мышцы спины (укреплять мышечный каркас спины).

**Кифоз** — это искривление позвоночника назад. Из-за болезни возникает сильная сутулость. Чаще всего кифоз развивается у мальчиков в возрасте 11–15 лет, когда они интенсивно растут. Болезнь вызывает боль в спине, нарушает работу сердца и лёгких.

Симптомы кифоза

Главный симптом кифоза — сильная сутулость, угол отклонения позвоночника больше 45 градусов. Грудной кифоз сопровождается болью в спине и шее, мышечными спазмами. Может возникнуть слабость в ногах, онемение. Плечи человека наклонены вперёд и вниз, лопатки отведены назад и в стороны, грудная клетка сужается и становится впалой. Верхняя часть тела наклоняется вперёд, мышцы брюшного пресса ослабевают. Другие симптомы кифоза: плоские ягодицы, выпячивание живота.

Лечение кифоза.

Кифоз грудного отдела позвоночника лечится с помощью операции или консервативных методов. Операцию назначают в тяжёлых случаях искривления позвоночника, при сильной боли в спине.

Пациенту назначают индивидуальный курс лечения. Он включает 5 разных процедур, которые нужно проходить 2-3 раза в неделю.

Причины кифоза

Болезнь развивается на фоне остеохондроза, который приводит к уменьшению расстояния между позвонками. Грудной кифоз возникает из-за неправильной осанки, ослабленных мышц спины, генетической предрасположенности, коксартроза, инфекционных заболеваний и опухоли позвоночника, травмы или операции на позвоночнике. Причиной кифоза может стать остеопороз — болезнь, из-за которой кости становятся хрупкими.

Профилактика кифоза

Для профилактики болезни нужно регулярно заниматься спортом: плаванием, фитнесом, танцами, пилатесом. Больше ходите пешком, следить за осанкой, держать спину прямо. При работе за компьютером не сутулиться, опираться на спинку стула или кресла. Делать перерывы в работе минимум раз в час и выполнять наклоны в разные стороны. Распределять тяжёлую ношу в обе руки.

**Сколиоз** — это стойкое боковое искривление позвоночника. Развивается преимущественно у детей в возрасте от 6 до 15 лет, вызывает значительные нарушения во внутренних органах, ухудшает подвижность позвоночника, вызывает боли.

Причины сколиоза

Все причины сколиоза делятся на врожденные и приобретенные. Врожденный сколиоз возникает из-за того, что позвонки были изначально недостаточно сформированы или имели патологическую форму.

Приобретенные причины сколиоза, в свою очередь, можно разделить на следующие:

* неправильная осанка,
* «сидячий» образ жизни,
* следствие ревматизма, рахита, поражения нервной системы (паралича),
* повреждение составных частей позвоночника (позвонков, дисков, сосудов),
* патология эндокринных желез и неправильный обмен кальция в организме,
* физические нагрузки, при которых основное давление оказывается на слабые места позвоночника.

Симптомы сколиоза

На ранних стадиях симптомы практически отсутствуют – человека не беспокоят никакие боли и он может считать себя абсолютно здоровым. Однако если вовремя не выявить сколиоз, он начнет быстро прогрессировать в другие стадии болезни, и когда "проявит" себя в виде болей, недомогания, косметических дефектов тела – лечить сколиоз будет намного сложнее, чем вначале.

На развитие сколиоза указывают также следующие признаки: в положении стоя одно плечо находится выше другого, начинает выпирать угол одной из лопаток, при наклоне вперед видно искривление позвоночника.

В зависимости от результатов первичного осмотра пациенту назначается индивидуальный комплекс лечения. Строго по показаниям, с учетом всех особенностей и стадии заболевания, проводятся лечебно-оздоровительные сеансы:

* прикладной кинезиологии
* остеопатии
* мануальной терапии (мягкие техники)
* иглотерапии, в том числе микроиглотерапии
* медицинского массажа

В состав лечения входит подборка индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий. В ходе лечения проводится постоянный врачебный контроль, фиксируются улучшения, адаптируется комплекс лечебных процедур.

Профилактика сколиоза

Комплекс мер профилактики сколиоза включает в себя лечебную гимнастику, комплекс упражнений в воде, массаж, коррекция положением, элементы спорта. Стоит помнить, что эффективное лечение спины возможно только в том случае, если пациент сам будет принимать активное участие во всем процессе восстановления.

Однако, необходимо знать, что если присутствует высотная ассиметрия нижней части скелета, - вылечить сколиоз нельзя.

**Сутулость** – деформация спины, возникающая чаще всего вследствие слабости мышц и отсутствия полезной привычки держать осанку.

Причины сутулости

Среди самых частых причин сутулости можно назвать:

* Слабое развитие мышц спины у ребенка при общем ослабленном состоянии организма;
* Неправильная привычка – ребенок не приучен держать спину в выпрямленном положении;
* Аномалия развития позвоночника, которая в полной мере выявляется у старших детей, а в 5-6-летнем возрасте воспринимается, как обычная сутулость;
* Сколиоз позвоночника – его боковое искривление – так же выглядит вначале, как сутулость;

Симптомы сутулости

Первым симптомом сутулости является усталость в спине и чувство тяжести. Кроме того, сутулость начинает выражаться следующими внешними признаками:

* неконтролируемое выпячивание живота;
* наклон головы вперед;
* полусогнутые колени;
* суженная грудная клетка;
* округление спины из-за направленных вперед и сведенных плеч.

Лечение

1. Специальная лечебная гимнастика
2. Подбор правильной мебели для работы или игр на компьютере
3. Подбор правильной мебели для сна
4. Массаж спины при сутулости
5. Плавание по специальной методике
6. Лечебные грязи