ГРЪБНАЧНИ ИЗКРИВЯВАНИЯ

Стройното и добре развито тяло и правилната телесна стойка винаги будят възхищение. Искаме нашите деца да станат силни, здрави, с красива фигура и походка.

Нормалната стойка на тялото е с изправена глава, гръдният кош е издаден леко напред, раменете са изтеглени назад, коремът е прибран, а коленете обтегнати. От най-ранна възраст у детето трябва да се възпитава навик за правилно телодържане при седене, ходене и стоеж.

Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, от наклона на таза, състоянието на крайниците и положението на главата. Гръбначният стълб е изграден от 33 прешлена. Всеки прешлен се състои от масивно костно тяло и дъга с три израстъка. Телата на прешлените се свързват помежду си чрез стави и междупрешленни хрущялни дискове и са наредени така, че образуват канал, в който се помества гръбначният мозък.

С нарастването и главно с развитието на мускулатурата и движенията на детето се образуват физиологичните кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. Правилната телесна стойка създава най-благоприятни условия за нормално функциониране на органите и системите, особено на белите дробове и сърцето.

П Р И Ч И Н И ЗА ПОЯВАТА НА ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ

Най-уязвими са децата от началната училищна възраст и тези в етапа на ранния пубертет. По-слабите и високи деца са по-често засегнати от заболяването. Проблемът се проявява във възрастта, когато децата израстват бързо (пред пубертета, пубертета) и костната система не е достатъчно укрепнала.

Честа причина за появата на гръбначните изкривявания е неправилното седене на чина или стола, носенето на ученическата чанта в едната ръка или само на едното рамо, навика да се спи на една и съща страна на меко легло.

Деца с недостатъчно добро физическо развитие, със слаб тонус на мускулите, със зрителни смущения, както и след прекарани инфекциозни заболявания са податливи и при тях по-лесно се развиват нарушения в телодържането и изкривяване на гръбначния стълб.

В някои случаи може да се говори и за генетични предразположения по линия на единия или двамата родители.

ПРОФИЛАКТИКА НА ГРЪБНАЧНИТЕ И З К Р И В Я В А Н И Я

Профилактиката на гръбначните изкривявания е съвкупност от мерки, включително и гимнастически упражнения, които могат да се изпълняват както в домашна обстановка, така и в училище.

От значение е храненето на децата да включва 3-4 пъти дневно прием на достатъчно количество белтъчини, витамини и минерални соли.

Необходимо е подрастващите да имат правилно организиран дневен режим, съобразен с възрастта на ученика, който включва достатъчно сън (9-11 часа), подготовка на уроците (1-2,5 часа дневно), разходки на открито, физически упражнения и спорт.

От голямо значение е ранното откриване на гръбначните деформации, което най-често става при ежегодните профилактични прегледи. Възможностите за коригиране на гръбначните деформации са значително по-добри в началния стадии чрез комплекс от специални упражнения в групи по изправителна гимнастика, в занимания по лечебна физкултура, провеждани в домашна обстановка, както и упражняване на подходящ спорт. Особено благоприятен ефект имат системните занимания с плуване, гребане, волейбол, баскетбол, хандбал, пързалянето с кънки и ски.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ

1. Приучете детето си към добре организиран дневен режим, който да включва правилно редуване на сън, бодърстване, хранене, учене, работа, активен отдих, спорт и закаляване;
2. Работното място на ученика в къщи трябва да бъде в най-светлата част на помещението, близо до прозореца, така че светлината да пада от ляво;
3. Наблюдавайте как детето ви седи, докато пише домашните си. Тялото му трябва да бъде изправено, главата леко наклонена напред, лактите свободно да опират на масата, а краката свити под прав ъгъл в коленните стави да опират на пода с цялото стъпало. Разстоянието между очите и книгата или тетрадката трябва да бъде 35 - 40 см;
4. Учебниците си учениците да носят в раница, направена от олекотен материал с по-лека конструкция. Теглото й да бъде 10 % -15 % от теглото на детето;
5. Препоръчваме учениците от началния курс да носят раничките на гърба (на двете рамене);
6. Приучете детето си към правилно лежане (правилна поза) по време на сън. Най - полезно е положението по гръб с изпънати край тялото ръце, на равно и полутвърдо легло с ниска възглавница;
7. Внимателно оглеждайте детето си в профил и анфас при всяка възможност (къпане, преобличане, спортни занимания). Ако едното рамо стои по-високо от другото, или едната половина от таза е по-високо разположена от другата, а талията от едната страна е изгладена, това може да покаже че има гръбначно изкривяване. При оглед отзад се установява и асиметрично разположение на лопатките;
8. При най-малкото съмнение за наличие на асиметрия или изкривяване потърсете лекарска помощ, а при необходимост -консултации с ортопед;
9. Постоянното изгърбване при четене и писане, честата умора на зрителния анализатор провокира появата на различни зрителни аномалии. Своевременното им откриване и коригиране е от голямо значение.

10. Водете ежегодно детето си на преглед при офталмолог. Късогледството често е причина за неправилна поза по време на учебните занимания;
11. Осигурете за детето си 3-4-кратно хранене с разнообразна храна;
12. Приучете детето да играе и спортува, защото физическите упражнения укрепват гръбначната мускулатура, физиологичните криви на гръбначния стълб се оформят правилно и той става гъвкав и подвижен. Препоръчваме спортове като: плуване - при който тялото е в хоризонтално положение; ски и кънки, които засилват усета за правилна стойка и волейбол, баскетбол и хандбал, свързани с изтегляне на гръбначния стълб.
13. Водете детето редовно на годишните профилактични прегледи! Ранното откриване на гръбначните деформации значително повишава възможностите за тяхното коригиране чрез комплекс от упражнения по изправителна гимнастика.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ УЧИТЕЛИТЕ

1. Във вътрешния правилник на училището да бъде включено изискването педагозите да обръщат внимание на правилното телодържане и на правилната работна поза по време на учебни занятия.
2. Да се спазва изискването за подреждане на учениците в класните стаи на подходящи за възрастта и ръста чинове;
3. Учениците с отклонение в стойката и тези с гръбначни изкривявания поставете на средната редица;
4. Периодично размествайте местата на учениците от I-та и Ш-та редица;
5. Провеждайте редовно утринна гимнастика и леки упражнение преди всеки урок;
6. При умствена и еднообразна работа, както и при продължителни занимания с компютър, давайте кратки почивки на учениците за леки физически упражнения, които намаляват и премахват умората;
7. За намаляване теглото на ученическите чанти осигурете възможност (стелажи, индивидуални гардероби и др.) учебниците, учебните помагала и пособия, спортен екип и др. на най-малките ученици да се оставят в класните стаи, тъй като при целодневното обучение учениците подготвят уроците си в училище;
8. Препоръчително е учебното натоварване да бъде такова, че най-малките ученици да могат да подготвят изцяло уроците си в училището;
9. Да не се задават домашни за почивните дни на най-малките ученици;
10. Тежестта на ученическите раници да не надвишава 10-15 % от теглото на ученика;
11. Препоръчително е, за учениците с проблеми на костно-мускулната система да се провеждат часове по изправителна гимнастика в училището с цел профилактика на гръбначните деформации;
12. Задължително е учениците в началото на учебната година да представят на медицинските специалисти от здравните кабинети на съответното училище талон за годишен профилактичен преглед, проведен от личния лекар, който да следи за гръбначни деформации при учениците;

13. Препоръчва се включването на всички ученици в подходящи спортни занимания, в съответствие със здравословното им състояние, за осигуряване на нормално физическо развитие и профилактика на затлъстяването и гръбначните деформации.