Исследуйте осанку своего ребенка!

Ваш ребенок танцует? Исследуйте осанку своего ребенка!
При квалифицированном осмотре нарушения осанки выявляются у 60 - 80 % детей. А у 5 - 9% детей диагностируется сколиоз. К сожалению, порой профилактические осмотры в детских учреждениях проводятся недостаточно внимательно, их результаты зависят от квалификации и субъективного мнения врача, и поэтому сколиоз обнаруживается слишком поздно, ведь в начальной стадии сколиоза искривление позвоночника может быть едва заметно.

Почему так важно обнаружить сколиоз как можно раньше?

Как увеличение степени деформации позвоночника, так и возможность ее уменьшения, неразрывно связаны с процессом роста позвоночника. Суть лечения сколиоза - управление процессом роста. Добиться обратного развития сколиотической деформации крайне сложно. Это удается только в тех случаях, когда заболевание выявлено в ранней стадии, и степень искривления еще невелика, а потенциал роста достаточен. Если искривление позвоночника достигает значительной степени, трудно даже приостановить прогрессирование деформации. После завершения роста исправить искривление позвоночника не удается. Поэтому нельзя откладывать лечение. Упущенное время невозможно компенсировать.

В рекламных объявлениях нередко обещается "исправление" сколиоза любой степени, в любом возрасте, за короткий срок, иногда даже за один сеанс с помощью мануальной терапии. Появление таких объявлений объясняется двумя причинами: некомпетентностью и корыстью. Обещания излечить сколиоз за 1 или за 10 сеансов, или за 1 месяц одинаково нереальны. Более того, лечиться у "специалистов", дающих такие обещания небезопасно: попытки насильственно "выправить" искривление позвоночника с помощью грубых силовых манипуляций, приводят к появлению болей, неврологических осложнений, к ускорению прогрессирования деформации.

Главные компоненты лечебного комплекса при сколиозе - корригирующая лечебно-оздоровительная двигательная техника (гимнастика, специальный танц-класс), массаж, электростимуляция мышц, режим разгрузки позвоночника, ношение ортопедического корсета. В тяжелых случаях - хирургическая операция. Мануальная терапия, применяемая вне этого комплекса, неэффективна.

Вот несколько самых простых приемов визуальной диагностики, помогающих заметить асимметричность осанки.

Попросите ребенка встать прямо, но не напряженно. Желательно, чтобы он был обнажен полностью. Встаньте в нескольких шагах за его спиной.

Попробуйте определить на глаз, симметричны ли:

плечи - по высоте, по форме контура
лопатки (по высоте и по расстоянию от позвоночника);
"треугольники талии" (образованы контуром тела и опущенных рук);
ягодицы (вертикальна ли межъягодичная складка, на одной ли высоте складки под ягодицами)

Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки.

Затем попросите ребенка стоять как можно прямее, как солдат по команде "смирно". За счет напряжения мышц позвоночник может выпрямиться, и асимметрия исчезнет. Если же

асимметрия не исчезает при попытке выпрямиться, нужно заподозрить, что причина ее - не нарушение осанки, а сколиоз - искривление позвоночника.

При асимметричной осанке форма позвонков и межпозвонковых дисков не изменена, поэтому мышечным усилием ребенок может выпрямить позвоночник, а при сколиозе позвонки в процессе роста в условиях асимметричной нагрузки приобретают асимметричную форму, поэтому усилием мышц полностью выпрямить позвоночник не удается.

Кроме того, для сколиоза характерно развитие деформации позвоночника в виде скручивания вокруг вертикальной оси, называемое торсией. Торсия - отличительный признак сколиоза.

Проверьте, нет ли у ребенка симптомов торсии. Их можно выявить, попросив ребенка наклониться вперед. Скручивание позвоночника проявляется в виде реберного выбухания по одну сторону от средней линии спины, чаще всего на уровне лопаток, а по другую сторону, на уровне поясницы, в виде мышечного валика.

Визуально отличить начальную стадию сколиоза от асимметричной осанки иногда бывает сложно даже врачу. Для точной постановки диагноза необходима компьютерно-оптическая диагностика. если Вы заметили, что у ребенка асимметричная осанка, срочно обратитесь к ортопеду!

Источник: www.dancesport.ru.