

Первый «звонок» от позвоночника

Остеохондрозом позвоночника сегодня страдает 9 из каждых 10 жителей планеты. Он перестал быть «привилегией» пожилых людей, к врачам обращается всё больше 25.30-летних больных. А развиваться это заболевание начинает с 9 лет.

Теорий и гипотез, почему возникает искривление позвоночника, много. Так, нейропсихологи утверждают, что «дефрагментация» позвонка происходит из-за информационной перегрузки ребёнка. Ребёнок получает большой поток информации. Как результат — информационный стресс. Головной мозг сбрасывает сигналы телу. И оно формирует определённую форму, развивается то или иное заболевание. Помните фразу из кинофильма «Служебный роман»: «Скрючилась вся, скукожилась, как рваный башмак, и почесала на работу», — это тот самый случай. Другие медики считают, что искривление позвоночника передаётся по наследству. Плюс результаты повседневной жизни: неправильная обувь, неудобные стулья, парты, недостаточная физическая нагрузка...

Но сколько бы ни возникало гипотез, все они сводятся к одному — профилактика заболеваний позвоночника требует комплексного подхода.

Не спина, а знак вопроса

Манера прямо держаться помогает ребёнку чувствовать себя увереннее. При правильной осанке грудная клетка становится шире, лучше развиваются лёгкие и сердце. Из-за сутулости перегружаются отдельные группы мышц. Тело ребёнка быстрее устаёт и находит более удобное положение — искривлённое. В результате нарушается развитие позвоночника, всего суставно-связочного аппарата. Это нередко приводит к ранним остеохондрозам, сколиозу и болям в спине.

— Из-за неправильной осанки у ребёнка могут возникнуть не только проблемы с позвоночником, но и хронические заболевания внутренних органов, — говорит директор центра Дикуля Павел Шапошников. — Каждый позвонок несёт ответственность за работу определённого органа. Если функции позвоночника нарушены, затрудняется проведение нервного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно в этих участках будут развиваться различные заболевания. При правильной осанке нагрузка на позвоночник при учёбе или работе распределяется равномерно и не происходит перегрузки отдельных участков.

Выбирай правильно обувь и ходи, ходи, ходи

Во многих случаях профилактикой заболеваний позвоночника могут быть спортивные занятия. Но прежде чем определиться с видом спорта и начать заниматься, необходимо посоветоваться с врачами. Выбор спортивной секции для ребёнка без учёта особенностей его костно-мышечной системы — это большой риск.

— Немаловажную роль в формировании позвоночника играет правильно подобранная обувь, — поясняет Илья Перевалов, детский врач-ортопед. — Так, из-за неудобной пары ботинок может возникнуть сколиоз и деформация суставов. Если вы не можете подобрать удобные ботинки, то приобретите специальные ортопедические стельки. Также хорошо ходить в мягкой обуви, чтобы при ходьбе разрабатывались все суставы. Вообще ребёнку нужно больше двигаться, ходить пешком, заниматься спортом, связанным с ходьбой, бегом, плаванием.

С раннего детства ваше чадо должно полюбить спорт. Заниматься на тренажёрах, плавать в бассейне, каждое утро делать гимнастику. К тому же неплохо было бы записать его в секцию по йоге. Кстати, этот вид спорта в последнее время стал популярен в Иркутске. Йога — плавная гимнастика, растягивает мышцы и постоянно держит их в тонусе.

Укрепляйте кости холодцом!

Суставы также нужно подкреплять правильным питанием. В рационе должна быть обязательно пища,

содержащая большое количество белков и кальция. Это творог, кефир, сметана, яйца, рыба. Из мясных блюд полезен холодец. Необходимо также пополнять организм витаминами, есть овощи, фрукты и не забывать о свежей зелени.

Лучшая награда — сон

Важным фактором не только для формирования позвоночника, но и для организма в целом является правильный отдых. Приготовление ко сну должно быть своеобразным ритуалом. Хорошо перед сном принять ароматическую солевую ванну, послушать спокойную музыку. Тогда сон будет полноценным, снимет все стрессы и психологические нагрузки, которые накопились за день.

— Постель ребёнка не должна быть слишком мягкой, — поясняет Галина Лемешевская, доктор медицинских наук, профессор. — Идеален вариант матраса, который при положении тела на спине повторяет все физиологические изгибы позвоночника.

Необходимо также выбрать правильную подушку. Она должна быть низкой и твёрдой, для того чтобы голова не поднималась высоко и не перегружался шейный отдел позвоночника. Лучше всего, если ребенок вообще приучится спать на спине без подушки.

В совокупности эти методы дополняют друг друга и усиливают лечебно-профилактическое воздействие на организм. И если ваш малыш усвоит их с детства, то его позвоночник будет «стойким» и сможет справиться с любыми информационными перегрузками.

Автор: Ася Ковалёва © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 3119 01.02.2007, 11:25 📄 163
URL: <https://babr24.com/?ADE=35673> Bytes: 4802 / 4774 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

*Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com*

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)