

**Сколиоз** – прогрессирующее заболевание опорно-двигательного аппарата, которое характеризуется боковым искривлением позвоночника и скручиванием его вокруг своей вертикальной оси.

Это заболевание приводит не только к косметическим дефектам, но и к нарушениям функции органов грудной клетки.

По статистике девочки болеют 4-5 раз чаще мальчиков



### Основные причины развития сколиоза

1. Врожденные аномалии развития позвоночника, ребер.
2. Перенесенные тяжелые заболевания – травмы, ожоги, параличи, операции и т.д.
3. Недоразвитие (дисплазия) костной системы и спинного мозга.

Прогноз зависит от возраста ребенка, возраста наступления периода полового созревания и времени его окончания. В период полового созревания искривление позвоночника происходит в 4-5 раз быстрее, чем до его наступления.

Не надо надеяться на то, что ребенок «перерастет» или «все само исправится».

Только комплексное длительное принесет свои результаты.

### Причинами прогрессирования заболевания могут быть:

- ★ Частые вирусные инфекции.
- ★ Плохое физическое развитие.
- ★ Нарушения со стороны носоглотки.
- ★ Дефекты зрения.
- ★ Нерациональное питание.
- ★ Избыточный вес.
- ★ Нарушения режима труда и отдыха.

Если поставлен диагноз «сколиоз» **необходимо:**

1. Строго соблюдать правила статической нагрузки на позвоночник
  - а) спать на ровной жесткой постели на спине. Подушка должна быть маленькой, низкой, только под головой;
  - б) сидеть на стуле с высокой спинкой;
  - в) дома учить уроки в разгрузочном положении – лежа на животе с подставкой под верхний край грудной клетки, или стоя на коленях возле стола;
2. В питании уменьшить количество углеводов, предпочтение отдавать мясу, рыбе, молочным продуктам, фруктам, овощам. Избегать нарастания веса (создает дополнительные нагрузки на позвоночник).
3. После школьных занятий полежать спокойно на спине в течение 30-40 минут.
4. Лечебная гимнастика на укрепление мышц спины и передней брюшной стенки **ежедневно**. Не бывает «курсов лечения», формирование так называемого «мышечного корсета» должно происходить постоянно.

5. Вопрос о назначении массажа, мануальной терапии, рефлексотерапии должен решать только врач.

### Методы профилактики сколиотической болезни:

- правильное физическое воспитание детей, начиная с момента рождения;
- рациональный общий и двигательный режим;
- полноценное питание (пища, богатая белками и витаминами);
- длительное пребывание на свежем воздухе;
- правильная организация рабочего места дома, в детском саду и в школе;
- при обнаружении сколиоза своевременное начало лечения.



**Очень важно, чтобы диагноз был поставлен на ранних стадиях заболевания, и было вовремя начато лечение.**

# СКОЛИОЗ

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения  
Краснодарского края  
[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)

г.Краснодар