

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗОМ

Практика показывает, что заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе позвоночника, имеют широчайшее распространение среди детей. Позвоночник играет одну из ключевых ролей в здоровье. От состояния позвоночника зависит функциональное состояние внутренних органов и физическая выносливость. Сколиоз - это системное заболевание 'соединительной ткани, характеризующееся искривлением позвоночника. По локализации сколиоз бывает верхнегрудной, грудной, грудопоясничный, поясничный и комбинированный.

При сколиотической болезни ухудшается выносливость к длительной статической нагрузке, ухудшается подвижность ребер, грудной клетки в целом, что приводит к уменьшению жизненной емкости легких и снижению насыщения крови кислородом, увеличению внутригрудного и внутрибрюшного давления, а это уже отрицательно сказывается на деятельности центральной нервной системы и внутренних органов. Эти изменения сопровождаются снижением приспособительных возможностей организма, ухудшением сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижением работоспособности. У детей часто отмечается плохой сон и аппетит. Внимание у них понижено, координация движений нарушена. Лечение сколиоза представляет трудную задачу и должно проводиться длительно и систематически. При своевременном и настойчивом комплексном лечении удается остановить прогрессирование сколиоза у 80 % детей и подростков. Наилучший лечебный эффект достигается на ранних стадиях сколиоза (I-II степени).

Рекомендации:

- ✓ в процессе обучения необходимо выполнять режим разгрузки позвоночника, чередуя положение лежа и стоя;
- ✓ постоянно вырабатывать навык правильной осанки (нормальную осанку можно рассматривать как условный рефлекс, а это значит, что хорошей осанке надо обучать, это длительный процесс) - правильная осанка лечит сколиоз;
- ✓ контролировать выполнение врачебных рекомендаций (хирурга-ортопеда, врача ЛФК, педиатра) каждым учеником;
- ✓ воспитывать положительное отношение к занятиям лечебной физкультурой и плаванию;

- ✓ создавать благоприятный психологический климат в классе для ровного и хорошего настроения учащихся, вселять веру в положительный исход заболевания.
- ✓ занятия лечебной корректирующей гимнастикой строить в соответствии с рекомендациями врача ЛФК с использованием различных физических упражнений: для формирования и закрепления навыка правильной осанки; для формирования стереотипа правильного дыхания; для формирования мышечного корсета (упражнения для мышц спины, живота).