**ЩОБ СТРУНКИМИ БУЛИ НАШІ ДІТИ**

 У наш час проблема сколіозу у дітей стоїть не менш гостро, ніж, скажімо, 20 років тому. Важкі портфелі та неправильне сидіння чи зменшена фізична активність завдяки ґаджетам – усе це не може не впливати на дитячу поставу. Первинною причиною розвитку учені та лікарі називають слабкість сполучної тканини у ранньому віці дитини. Часто розвитку сколіозу у такий період сприяють самі батьки – обкладають дитину подушками, заставляючи сідати раніше природного строку; ставлять у ходунки тощо. За цими причинами формується основа майбутнього ймовірного сколіозу, як тільки підвищується навантаження на хребет.

 Сколіоз часто утворюється в період активного росту дитини, і набути його можна лише за півроку, а от на лікування піде значно більше часу. Сколіоз є підступним захворюванням. Тому, що він не одразу дає про себе знати і може тривалий час не хвилювати. Щоб завчасно розпізнати перші ознаки сколіозу, необхідно проходити огляд у лікаря-ортопеда раз у півроку.

**Як розпізнати сколіоз**

 У дошкільному віці (5-6 років) уже можуть бути присутні перші ознаки сколіозу. Для визначення існує простий спосіб.

 Потрібно аби дитина стала до вас спиною, руки розмістила по швах, тіло розслаблене, п’яти мають стояти разом.Візуально ознаками сколіозу будуть: різна висота плечей, лопаток або ж інша асиметрія. Ознакою ж серйозного розвитку сколіозу (другого типу) може бути реберний горб. Для перевірки попросіть дитину нахилитися вперед і подивіться ззаду, чи не випирає одна з лопаток і чи не формується реберний горб.

**Запобігання та профілактика сколіозу**

* спати потрібно на напівжорсткому матраці з невеликою подушкою або ж і без неї;
* не можна неправильно навантажувати таз та поперековий відділ хребта, стоячи, спираючись на одну ногу, або сидіти, поклавши ногу на ногу;
* найкраща профілактика сколіозу – це плавання;
* в харчуванні дитини мають бути молочні продукти, що містять кальцій, риба, що містить фосфор, яйця, в жовтку яких є вітамін Д, а також овочі та фрукти.

**Декілька порад, аби запобігти викривленню хребта**

1. Слідкуйте за поставою дитини та за її розпорядком дня. Зранку перед дзеркалом фіксуйте її поставу, заносячи плечі назад. Дитина повинна більше рухатися, а уроки нехай чергуються з відпочинком. Але не за сидінням із ґаджетом, а з активним рухом – нехай дитина пограє м’ячем чи побігає з друзями.
2. Навчіть дитину правильно сидіти за столом та партою. Не можна сидіти на краю стільця: потрібно спиратися усією спиною на його спинку. У школі ж парти повинні відповідати зросту дитини. А вчителі , у свою чергу, обов’язково повинні часто пересаджувати дітей з одного ряду на інший.
3. Поясніть, що книги потрібно носити у спеціальному рюкзаку з жорсткою спинкою. Сумочки або сумки на одне плече сприяють викривленню хребта. Також підбори у підлітковий період можуть бути одним з провокуючих чинників.
4. Розкажіть дитині, що варто читати, лежачи на спині. Усім дітям корисно читати лежачи на спині. В такому випадку хребет прогинається всередину. Це гарна фіксація правильного положення.

**Лікарі закликають батьків бути уважними до своїх дітей, приділяти увагу їх здоров’ю, вчасно звертатися за кваліфікованою допомогою та не займатися самолікуванням.**

Дезінструктор Т. Колопельник