

2.2. Памятка для классных руководителей, учителей-предметников по сопровождению детей больных сколиозом

Практика показывает, что заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе позвоночника, имеют широчайшее распространение среди школьников. Позвоночник играет одну из ключевых ролей в организме. От состояния позвоночника зависит функциональное состояние внутренних органов и физическая выносливость.

Сколиоз — это системное заболевание соединительной ткани, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с торсией (скручиванием) тел позвонков.

При сколиотической болезни ухудшается выносливость к длительной статической нагрузке, развивается контрактура (сокращение, сведение) мышц передней брюшной стенки и грудных мышц, растягиваются длинные мышцы спины, в результате ухудшается подвижность ребер, грудной клетки в целом, что приводит к уменьшению жизненной емкости легких и снижению насыщения крови кислородом, увеличению внутригрудного и внутрибрюшного давления, что отрицательно сказывается на деятельности центральной нервной системы и внутренних органов.

Данное заболевание приводит и к косметическим дефектам. Эти изменения сопровождаются снижением приспособительных возможностей организма, ухудшением сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижением работоспособности. У детей часто отмечаются плохой сон и аппетит, пониженное внимание, нарушение координации движений.

Лечение сколиоза представляет трудную задачу и должно проводиться длительно и систематически.

Посильную помощь в лечении ребенку должны оказывать не только врачи и родители, но и педагоги школы, которым следует знать о дефектах и степени поражения позвоночника каждого ребенка.

Рекомендации:

- в процессе обучения необходимо выполнять режим разгрузки позвоночника, чередуя положение сидя и стоя;
- обязательный дневной отдых на твердой основе для 6-летних учащихся;
- постоянно вырабатывать навык правильной осанки — правильная осанка лечит сколиоз;
- контролировать выполнение врачебных рекомендаций (хирурга-ортопеда, врача ЛФК, педиатра) каждым учеником;
- воспитывать положительное отношение к занятиям лечебной физкультурой и плаванием;
- создавать благоприятный психологический климат в классе для ровного, хорошего настроения учащихся и вселять веру в положительный исход при заболевании.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении ребенку необходимо соблюдать следующие **правила**:

- сиди неподвижно не дольше 20 мин.;
- старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого «перерыва» — 10 с;
- сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и т. д.
- старайся сидеть «правильно»: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- периодически делай специальные компенсаторные упражнения:
 - ◆ повисни и подтяни колени к груди, сделай упражнение максимальное число раз;
 - ◆ прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках, старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.