



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Профилактика сколиоза у школьников

1. Постоянный контроль за правильной посадкой за партой/столом.

- спина должна вплотную касаться спинки стула
- высота стула не должна превышать высоту голени
- тазобедренные и коленные суставы должны быть согнуты под прямым углом

2. Исключение постоянного ношения тяжестей в одной руке.

3. Заниматься индивидуально подобранной лечебной физкультурой.

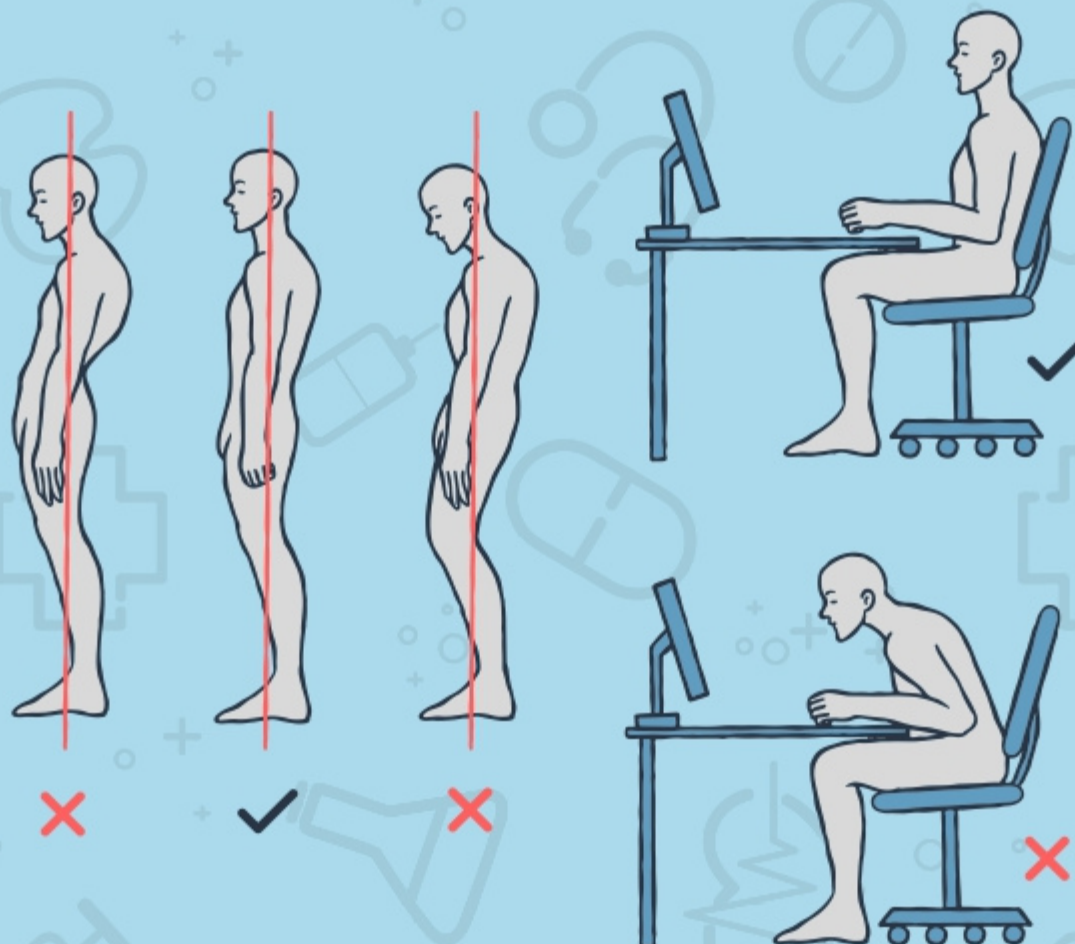
4. Ходить в бассейн.

5. Спать рекомендуется на жесткой поверхности.

6. Ношение ортопедической обуви.

Диагностика сколиоза:

Самостоятельно заметить развитие сколиоза можно при помощи осмотра. Обратите внимание на то, насколько симметричны плечи, лопатки, тазобедренные кости, одинакова ли длина рук в положении стоя или при наклоне корпуса вперед.



Симптомы, которые должны насторожить:

- Частые боли в спине, шее, головные боли.
- Сутулость.
- Снижение работоспособности, постоянная усталость.
- Перемена походки.



Для постановки диагноза и оценки вида и степени сколиоза необходим рентген. Врач травматолог-ортопед по снимкам определит место искривления позвоночного столба, величину угла деформации, количество изгибов.

Обратитесь к врачу при изменении осанки и симптомах сколиоза! На первой стадии он успешно лечится, выявленный позже сколиоз станет хроническим заболеванием, которое потребует постоянного внимания к себе.



cmp.zdrav-nnov.ru



[zdoroviy_nizhniy](#)



[zdoroviy_nizhniy](#)