

Меркурьев Константин Леонидович,
к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
Русакова Алеся Эльдаровна,
учащаяся,
МБОУШ № 49
«Школа имени академика Сергея Павловича Королёва»,
г. Тольятти, Самарская область

ФАКТОРЫ РИСКА ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. *В этой статье представлены основные понятия об искривлении позвоночника, что является не только основой всего скелета, но и «футляром» для спинного мозга. Поэтому под искривлением позвоночника понимается деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением.*

Ключевые слова: *прогрессирование деформаций, искривление позвоночника, сколиоз, основные признаки искривления позвоночника.*

Искривление позвоночника (правильное написание – искривление) может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник. Он может быть фиксированным и нефиксированным, исчезающим в горизонтальном положении, например, при укорочении одной конечности [1].

Одновременно с искривлением позвоночника обычно наблюдается и поворот вокруг вертикальной оси. Поворот способствует деформации грудной клетки и ее асимметрии, внутренние органы при этом сжимаются и смещаются.

Различают врожденные искривления позвоночника, в основе которых лежат различные деформации позвонков:

- недоразвитие;
- клиновидная их форма;
- добавочные позвонки и. т. д.

Для равномерного распределения нагрузки, оказываемой на позвоночник, в его строении заложено четыре физиологических изгиба. При полностью прямом позвоночном столбе человек не мог бы совершить половину привычных действий. Со временем трение позвонков приводило бы к появлению боли, стиранию межпозвоночных дисков, возникновению грыж. Рельеф позвоночного столба позволяет удерживать человеческое тело вертикально, выполняя амортизирующую функцию при движении и повышенных нагрузках. Два изгиба находятся в шейном отделе и в области поясницы в направлении вперед, еще два – в грудном, крестцовом отделе направлены назад [2].

Возрастные нормы формирования позвоночных изгибов.

Рождаясь на свет, ребенок имеет наружный прогиб грудного и крестцового отделов. По мере роста формируются остальные:

- при попытках держать голову образуется шейный изгиб (первые недели после рождения);
- когда малыш может самостоятельно сесть – поясничный (от полугода до 8 месяцев).

Определенные условия, проблемы со здоровьем могут отодвинуть нормальные сроки формирования таких физиологических особенностей строения. Симптомы искривления позвоночника [3].

Искривление в зависимости от его направления разделяют на основные виды:

- кифоз выражается сутулостью, формированием горба в грудном отделе;
- сколиоз характеризуется односторонним прогибом позвоночного столба;
- лордоз представляет собой усиление естественных прогибов шейного и поясничного отделов.

В зависимости от дислокации, различают искривление шейного, грудного или поясничного отдела. Если позвоночник деформирован в противоположных направлениях в двух местах, ставится диагноз «S-образное искривление». Очевидные симптомы проявляются на более поздних сроках. Признаки нарушения можно обнаружить при осмотре человека со спины в положении стоя. Руки необходимо опустить вдоль туловища, принять непринужденную позу [4].

При деформации характерно:

- асимметрия лопаток;
- неодинаковые прогибы в области талии (как правило, один из них более глубокий, другой – менее выражен);
- разная длина конечностей, высота плеч.

При осмотре сбоку можно обнаружить нарушение в шейном отделе. При этом голова будет неестественно выдвинута вперед. В редких случаях наблюдается обратное положение. Природный прогиб выпрямлен, затылочная часть головы тянется назад, нередко появляется второй подбородок. Могут появиться чувство напряжения, боли в мышцах спины, отдельных позвонках, ограниченность движений [5].

Причины заболевания.

Наиболее распространенными причинами проблем с позвоночником являются приобретенные:

- неправильное положение тела при длительном сидении, в особенности в школьном возрасте;
- различные повреждения, травмы, в том числе родовые;
- перенесенные болезни (рахит, полиомиелит, паралич, радикулит);
- нарушение зрения, плоскостопие, проблемы с нижними конечностями (тело непроизвольно занимает удобное положение).

К врожденным относят пороки развития отдельных позвонков: формирование добавочных, недоразвитие, неправильная форма.

Эффективной профилактической мерой является формирование правильной осанки с раннего возраста. Этому способствуют регулярная физическая активность – зарядка, плавание и т. д.

Существуют лечебные методики, которые дают положительные результаты при лечении этой болезни, благодаря чему:

- исчезают боли в шее, груди, пояснице;
- восстанавливается подвижность позвоночника, значительно улучшается физическая работоспособность;
- улучшается пищеварительная и мочеполовая системы;
- восстанавливается кровоснабжение головного мозга, а также исчезают постоянные головные боли;
- проходит бессонница;
- не остается осложнения от остеохондроза (радикулит, грыжа межпозвоночная, параличи конечностей) [6].

Лечение проводится с помощью мануальной терапии, лечебных массажей, физиотерапевтических процедур и комплекса специальных упражнений. При необходимости осуществляется оперативное вмешательство, в ходе которого с помощью стержней фиксируется участок искривления. Данный отдел становится недвижимым, выполняя функцию опоры для всего позвоночного столба.

Во избежание развития патологии важно следить за положением спины при долгом сидении. Существуют лечебные методики, которые дают положительные результаты при лечении этой болезни, благодаря чему:

- исчезают боли в шее, груди, пояснице;
- восстанавливается подвижность позвоночника, значительно улучшается физическая работоспособность;
- улучшается пищеварительная и мочеполовая системы;
- восстанавливается кровоснабжение головного мозга, а также исчезают постоянные головные боли;
- проходит бессонница;

– не остается осложнения от остеохондроза (радикулит, грыжа межпозвоночная, параличи конечностей) [7].

Для профилактики рекомендуется нормированные физические упражнения, связанные с бегом, гимнастикой и подтягиванием. Для лечения в домашних условиях можно посоветовать перцовые пластыри, мази с ментолом и горчицей. Смотря на течение заболевания, в домашних условиях допустимо применять грелку. Можно воспользоваться и народной медициной, то есть принимать настои из трав. Месяц пить как чай смесь из трав: птичьего горца, хвоща и лесной земляники. Еще принимать свежий сок из корня сельдерея.

Эти лекарственные травы продаются в аптеках. Не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом. Чтобы не заработать себе остеохондроз, надо чередовать сидячую работу с двигательной, то есть делать перерыв на 20 минут. Выполнять упражнения. Лечение остеохондроза надо проводить в комплексе: назначение врача и народная медицина. Когда речь заходит о здоровье, то самое первое надо подумать о том, какой образ жизни ведешь и чем питаешься [8].

Удивительно, но осанка портится от депрессии. При плохом настроении осанка меняется, человек горбится и утрачивает правильное положение. А когда у вас все отлично, как бы вырастают крылья, то и позвоночник приходит в норму. Чтобы исправить осанку, необходима растяжка. Висите на перекладине, это укрепляет мышечный корсет. Делайте упражнения, которые помогут быстро и эффективно снять мышечное напряжение:

1. Стоя или сидя сплетите пальцы рук и вытяните руки вперед, спину округлите, и оттяните назад, делайте все с усилием, замрите на полминуты в этой позе.

2. Та же исходная позиция, но теперь руки со сплетенными пальцами отведите назад, округлите грудь, выдвигая ее вперед, на это тоже нужно усилие, держите такую позу полминуты.

3. Исходная позиция та же, опустите голову на грудь, спину округлите, руки упираются о колени, считайте до 15-ти, повторите это упражнение 10 раз.

Боль в воротниковой зоне, зажатость, будто в тиски, плечевого пояса – это бич всех офисных работников. Их перенапряжение, стрессовые ситуации, авралы способствуют мышечным спазмам, а с ними необходимо бороться.

Приходя домой, принимайте ванну с травами, сделайте самомассаж или купите электромассажер. Все это поможет вам, но не решит всех проблем. Если вы часто сидите или что-то делаете, при этом зажав трубку телефона плечом, то не удивляйтесь, потом вашей осанке и наличию боли в спине. Это плата за долгие телефонные разговоры. Позвонки деформируются, развивается шейно-грудной радикулит и остеохондроз позвоночника.

Диагностировать проблему на ранних сроках поможет регулярный медосмотр. Здоровый позвоночник – надежная опора для всего организма. Нужно жить в мире со своим здоровьем и прислушиваться к своему организму.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрианов В.А., Балугев Г.А., Садофьева В.В. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков. – Л.: Медицина, 2005. – 256 с.
2. Бородин Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. Для учителей. Из опыта работы. – М.: Просвещение, 2008. – 77 с.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей. – Л.: Медицина, 2008. – 144 с.
4. Полеси Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. – Киев: Здоровье, 2012.
5. Соснина В.Ю. Корректирующая ритмическая гимнастика при нарушениях осанки. --Киев: Радян. школа, 2013. – 225с.
6. Шорин Г.А. Методика консервативного лечения сколиоза в отделениях лечебной физкультуры / Г.А. Шорин, Г.И. Попова, А. Чухарева. – Омск, Челябинск, 2010. – 43 с.

7. Русакова Н.Г. Влияние физического воспитания и роль самоконтроля в процессе занятий физической культурой на студентов в высших учебных заведениях. Н.Г Русакова. / Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 66-67.

8. Меркурьев К.Л. Методологические аспекты использования физической культуры и спорта в сфере воспитания и образования / Развитие науки и образования в современном мире. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 6 частях. – М.: АР-Консалт, 2015. – С. 20-22.