Мирнинское Управление образования МОУ СОШ №6

Реферат на тему:

### « Сколиозы в школьном возрасте»

Ершова Альбина 3 «б» класс

Гармаева Арина 3 «б» класса

С. Арылах 2010г.

**Оглавление**

1.Введение

2.Цель и задачи

3.Обзор литературы

4.Результаты и анализ собственного материала

5. Выводы

6. Заключение

7. Список литературы

**Введение**

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Реберный горб, который при этом наблюдается, образует деформацию с выпуклостью вбок и кзади - кифосколиоз.

Сколиоз встречается гораздо чаще, чем об этом думают. По данным Петербургского детского ортопедического института им. Г.И.Турнера, у 40% обследованных школьников старших классов выявлено нарушение статики, требующее лечения.

В нашей жизни часто приходится вести неподвижный образ жизни, много нервничать, переживать, также часто нарушать режим питания - в итоге мы получаем то состояние, в котором пребывает 90% населения. Начинается этот процесс, как правило, незаметно, с отдельных суставов или сегментов позвоночника. Очень часто он сопровождается возникновением различных деформаций, смещением либо нарушением функций внутренних органов. Данный реферат посвящен целиком и полностью одной из болезней спины встречающейся от детского возраста до пожилого – сколиоз. Так что, сколиоз– это одна из наиболее актуальных проблем современной ортопедии.

Проблема сколиоза очень актуальна в наши дни. Сейчас сколиоз в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей, ведь позвоночник играет одну из важных ролей при вынашивании ребёнка. Если у школьника есть сколиоз то в первую очередь ему будет сложно писать, читать, долго сидеть за партой, т.к при сколиозе болят мышцы, связки. Искривляется позвоночник, тем самым могут ущемиться нервы, изгибаются сосуды, нарушается кровоток, прежде всего в головном мозге. Начинается слабость, быстрая утомляемость, головные боли. Успеваемость школьников резко падает. В школе таких учеников называют «ленивые». Если не лечить сколиоз то в дальнейшем могут развиться такие болезни как остеохондроз ,позвоночная грыжа и т.д. Раннее выявление и лечение сколиоза это залог здоровых и умных детей, подростков. Сколиоз опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

**Цель нашей работы** : узнать к чему приводит сколиоз и причины его возникновения.

**Задачи:**

1. В каком возрасте часто встречаются сколиозы.

2. Изучение эффективности физических упражнений и занятий.

**Актуальность:**

Большинство выпускников школы больны, диагноз которых в той или иной степени зависит от сколиоза, поэтому лечение сколиоза надо начинать со школьного возраста.

**Гипотеза:**

При регулярном выполнении физических упражнений, при правильном подборе школьной мебели, при систематических физминутках во время уроков, лечение сколиоза становится более эффективным, значит и общих заболеваний, связанных с позвоночником, становится меньше.

Название сколиоз получает по уровню изгиба: шейный, грудной или поясничный и соответственно выпуклой стороны искривления. Таким образом можно встретить например правосторонний грудной сколиоз. Сколиоз может быть простым, или частичным, когда искривление только с одной стороны, и сложным - нескольких дуг искривления в разные стороны и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник. Начальные явления сколиоза могут быть обнаружены уже в раннем детстве, но в школьном возрасте (10 - 15 лет) он проявляется наиболее выражено.

Сколиозы появляются на почве привычной плохой осанки (часто их называют “школьными”, так как в этом возрасте они получают наибольшее выражение). Непосредственной причиной их могут быть неправильно устроенные парты, рассаживание школьников без учета их роста и номеров парт, ношение портфелей с первых классов, держание ребенка во время прогулки за одну руку и.т.д.

Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Детский сколиоз при I и II степенях искривления позвоночника лечат консервативно. Важным условием успешного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, регулярное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры. Постель должна быть жесткой, для чего на кровать укладывают деревянный щит. Стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту. Нужно следить, чтобы ребенок сидел за столом прямо, а ноги его при этом достигали пола. Важна также правильная установка света, а при нарушении зрения обязательна его коррекция. Систематически проводят лечебную гимнастику и часто назначают ношение корсетов.

Консервативное лечение проводят также в специальных школах-интернатах для детей со сколиозом, в которых одновременно с обучением по обычной программе создан необходимый круглосуточный лечебный режим. Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза.

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает:

1 лечебную гимнастику;

2 упражнения в воде;

3 массаж;

4 коррекцию положением;

5 элементы спорта;

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта: плавание стилем “БРАСС” после предварительного курса обучения. Элементы волейбола показаны детям с компенсированным течением сколиоза.

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

-сиди неподвижно не дольше 20 минут;

-старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва” - 10 секунд

-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:**

1) повисни и подтяни колени к груди. Сделай упражнение максимальное число раз

2) прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках.

Старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.

**Следующие упражнения значительно укрепят мышцы спины и удержать тело в правильном положении:**

1) И.п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороныи, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2) И.п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3) И.п. - лежа на животе. Операясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд,затем вернитесь в и.п.

4) И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела. Если вы работаете сидя периодически “вжимайтесь спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник с усилием упирайтесь в него головой.

**Как правильно сидеть:**

-избегайте слишком мягкой мебели - она не для вас. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться седалищными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.

-если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15 - 20 мин. немного размяться, поменять положение ног.

-следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.

-Сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.

-если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр) поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.

-перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1-1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

**Как правильно стоять:**

-Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно поясничный его отдел.

-меняйте позу через каждые 10-15 мин., опираясь при этом, то на одну, то на другую ногу, это уменьшит нагрузку на позвоночник.

-если есть возможность, ходите на месте, двигайтесь.

-время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделайте глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

-если вы моете посуду, гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться.

**Материалы и методы:** Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №6. Материалом изучения явились школьные карты №026/у, и данные медицинских осмотров специалистов за 4 года. Исследовали 2 класса, на данное время являются 3 «б» и «а» классы.

В первую очередь мы проанализировали, на сколько часто встречается сколиоз в наших классах.

Из данного анализа видно, что в двух группах одинаковое количество сколиоза.

Теперь мы сравним частоту встречаемости этих заболеваний с 2007года по 2010 год, когда мы ещё посещали детский сад подготовительную группу.

Диаграмма показывает, что в 3а классе в 2008г. резко повысилась обсуждаемая патология, это можно связать с тем, что дети дольше стали сидеть за партами и заниматься в неправильном положении. Но уже со 2 класса идёт снижение заболеваемости. А при медицинском осмотре в 2010году сколиоз выявлен только у одного ученика, что составило 6%.

В 3 «б» классе мы видим, что заметного подъёма патологии нет: в 1 класс поступил 1 ребёнок со сколиозом, во 2 классе 2 школьника. С 2009г. в 3 б классе с данной патологией, так же как и в 3а классе 1 ученик, что составило 6%.

По данной диаграмме мы можем анализировать, что физические упражнения в школе заметно сокращают данную патологию.

**Выводы**

1. В двух группах одинаковое количество сколиоза.
2. Данная патология чаще встречается во 2 классе.
3. Физические занятия, упражнения на уроках и занятиях физ. культурой в МОУ СОШ №6 заметно влияет на здоровье школьников.

**Заключение**

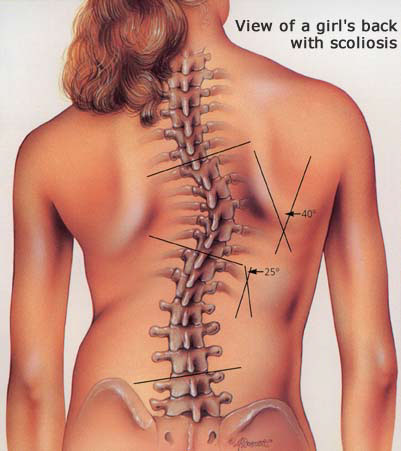
В своей работе мы раскрыли с разных точек зрения, причины заболевания, признаки болезни и основные методы лечения.  
Данная тема остаётся актуальной, так как развитие болезней спины и одновременно разнообразие методов выявления этих болезней и лечения вместе с устранением побочных явлений лечения современной медициной открыты не полностью. Как было сказано выше, эти проблемы волновали человечество, во всём времени его развития начиная с самих истоков.

Где бы вы не находились, не забывайте контролировать свою осанку. Это поможет вам избежать сколиоза. Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья.

Итак, подводя итог своей работе, хотелось бы ещё раз отметить, что сколиоз – болезнь сложная, но излечимая.  
Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Но главное –– от самого желания больного излечиться и исправить свой образ жизни, с отрицательного на здоровый.

Самое главное в лечении и профилактике: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых –необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания. А это и есть нормальный и типичный (здоровый) образ жизни.

**Позвоночный столб при сколиозе**





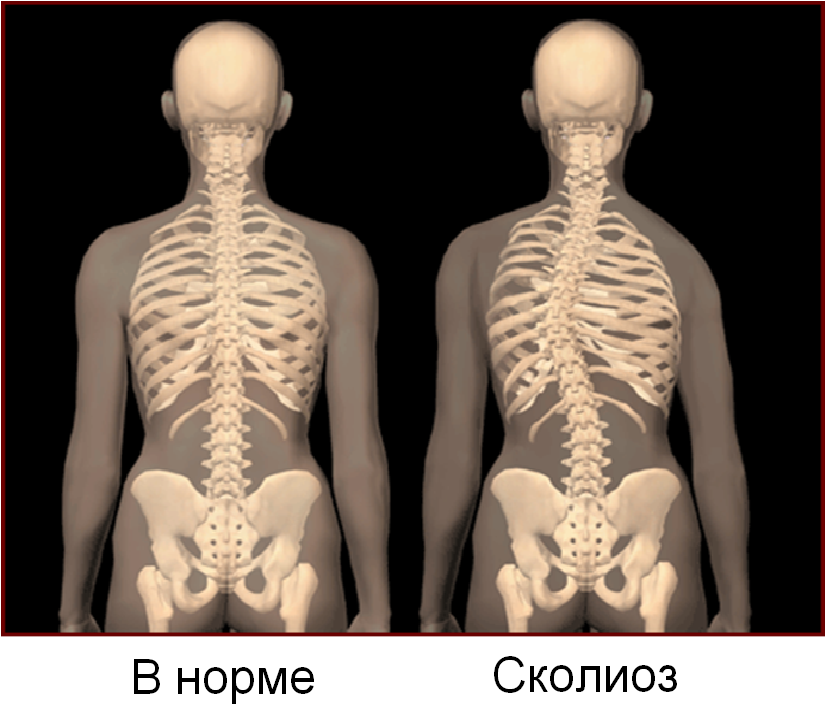
**Сколиоз 3 степени**



**Сколиоз на рентгенологическом снимке**



**Скелет здорового человека в сравнении с патологией**



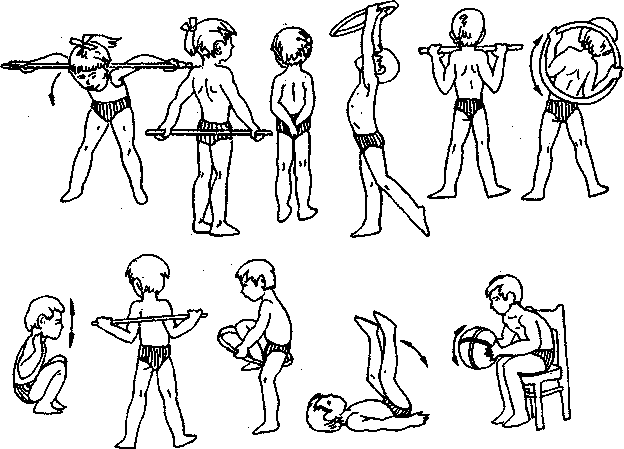
**Сколиоз 4 степени**



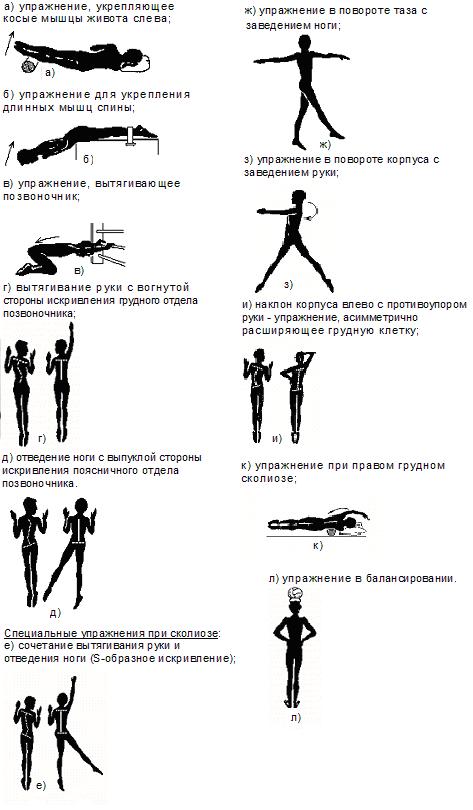
**Сколиоз 4 степени**



**Гимнастические упражнения при лечении сколиоза**



**Гимнастические упражнения при лечении сколиоза**



**Список литературы.**

1. Большая медицинская энциклопедия том 23 стр. 386-389

2. Журнал “Здоровье” N 6 2008 г.

3. Журнал “Здоровье” N 8 2009 г.