

## ПЕДАГОГИКА

**Ефремов Александр Юрьевич**

канд. пед. наук, доцент

**Трофимова Юлия Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»  
г. Воронеж, Воронежская область

### **ТИПИЧНЫЕ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация: болезни искривления позвоночника у детей и подростков в современном обществе – распространенное явление. Если не предпринимать мер профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата и, особенно, позвоночника – болезненные последствия могут быть не обратимыми. Основной целью статьи определяется теоретическое исследование заболевания позвоночника у детей и подростков и анализ фактов, подтверждающих данную проблему.*

*Ключевые слова:* позвоночник, сидячая цивилизация, неправильная осанка.

Исследованием, которое проводилось в рамках творческого задания по естествознанию, решались следующие задачи: определение теоретических особенностей типичных искривлений позвоночника в детском и подростковом возрасте и определение практического значения данной темы для социума и будущей профессии.

От состояния позвоночника зависит здоровье всего организма. Позвоночник отвечает за выносливость человека. Человек бодр, активен, силен только в том случае, если все его мышцы и внутренние органы в хорошем состоянии. От этого зависит самое главное в жизни – здоровье [6].

Искривление позвоночника – массовое заболевание, которое в бытийном восприятии не считается опасным или актуальным. А между тем, в организме

человека все взаимосвязано, и искривление позвоночника может вызывать и другие более серьезные заболевания в будущем.

Медицинскими исследованиями установлено, что около 1% населения земного шара страдает искривлением позвоночника, а 0,4% из них ежегодно нуждаются в хирургическом лечении, и это количество остается неизменным на протяжении многих лет [1]. При этом, единого способа лечения искривления позвоночника нет, а существующие методики лечения нуждаются в уточнении и доработке [3].

Наше время не без оснований называют веком человека сидячего, а человечество определяется, как «сидячая цивилизация» [2]. Не являются исключением и подростки, для которых искривление позвоночника наиболее опасно: кроме очевидных внешних дефектов, приобретенные искривления позвоночника таят в себе опасность психологических проблем. В совокупности это предполагает серьезные последствия для психики и здоровья, которые могут стать необратимыми.

Основной функцией позвоночника считается опорная функция. Именно она определяет его гибкость, обеспечивающая равновесие тела. При этом «гибкость» достигается сложным механизмом: четырьмя естественными изгибами («физиологические изгибы»), действующими как пружина и смягчающие резкие вертикальные нагрузки на позвоночник (при прыжках и т.д.).

Решение теоретической задачи позволяет сделать очевидные выводы.

Наш позвоночник устроен таким образом, что выпуклые вперед лордозы (шейный и поясничный) выпуклые назад кифозы (грудной и крестцовый), являются естественными изгибами. Кифозы появляются при рождении. Лордозы формируются по мере роста человека и, соответственно, позвоночника. Именно эти изгибы и подвергаются деформации при болезни, неправильной осанки, слабостью мышц «позвоночного корсета и мышц спины. Изнашивание позвонков и слабость поддерживающих мышц и обеспечивает искривление, боли и характерные заболевания позвоночника.

Решение второй задачи показало, что причины искривления позвоночника до конца не изучены. Наукой и практикой выделяются две основные группы причин – врожденные и приобретенные. Дети и подростки чаще всего страдают из-за врожденных причин искривления позвоночника. У маленьких детей это может быть вызвано не правильным питание матери, а также наличием вредных привычек родителей. Приобретенные – это прежде всего травмы, которые ребенок может получить даже при рождении, а также из-за неправильной осанки за рабочим столом, малоподвижности и плохом питании [4].

Профилактика нарушений детской осанки начинается с искоренения привычки «неправильной позы» – за кухонным столом, у телевизора, при любимой игре.

Важное значение имеет самоконтроль осанки детей (например, привычка сгибать (наклонять) корпус, с одновременным расслаблением мышц спины на уроках – является вредной). Ведь каждый день, давая организму и позвоночнику не свойственные или не естественные нагрузки, ничего общего не имеющие с занятиями спортом или физической культурой, мы неуклонно снижаем их способность восстанавливать, обновлять и обогащать ткани, кости опорно-двигательного аппарата необходимыми соединениями [5].

Можно сказать, что осанка ребенка, да и здоровье его в целом зависит от родителей. Но не всегда ребенок позволяет командовать собой. В школьном возрасте дети становятся стеснительными и уже не разрешают родителям осматривать себя, а в подростковом возрасте дети перестают слушать советы родителей. В таком случае с ребенком должен работать врач. Чем раньше врач поставит диагноз, тем эффективнее будет лечение. Пока человек не достиг 20-летнего возраста, его позвоночник еще растет. Если же упустить этот момент, то исправить сколиоз впоследствии будет уже очень трудно. Кроме того, повышается риск развития осложнений.

Таким образом, искривление позвоночника – это одна из самых глобальных болезней мира, которую нужно предотвращать с рождения. Об этом должны заботиться, во-первых, родители, а, во-вторых, об этом нужно знать и детям. От уровня образованности зависит и наше здоровье.

### ***Список литературы***

1. Батршин И.Т. Многоплоскостные нарушения осанки и деформации позвоночника // Материалы научно-практической конференции детских травматологов-ортопедов России с международным участием: «Актуальные проблемы детской травматологии и ортопедии». – СПб., 2007. – С. 121–122.
2. Клестов В.В., Белозерова Л.М. Влияние темпа развития на формирование осанки у детей и подростков // Теория и практика оздоровления населения России. Материалы II Национальной научно-практической конференции с международным участием. – Ижевск, 2005. – С. 120–121.
3. Марттинен Й., Мари Я., Наконечный Д.А. Эффективный способ профилактики и лечения проблем с позвоночником // Институт стоматологии. – 2014. – №3 (64). – С. 100–104.
4. BooksPrice.ru: Быстрый поиск книг [Электронный ресурс] / В.Н. Амосов. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых. – Режим доступа: <http://www.booksprice.ru/books/549283.html> (Дата обращения: 03.03.2015)
5. DetectiveBook: электронная библиотека детективов / Заболевания позвоночника. Полный справочник: Упражнения на вытяжение позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://detectivebooks.ru/book/42968/?page=12> (Дата обращения: 03.03.2015)
6. iKnigi.net: Электронная библиотека бесплатных книг / Поль Брэгг: Позвоночник-ключ к здоровью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyyu-pol-bregg/read/page-1.html/> (Дата обращения: 03.03.2015)