

Последствия нарушений опорно-двигательного аппарата

Чтобы говорить о последствиях нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, давайте вспомним еще раз о причинах возникновения этих нарушений.

Причин развития сколиоза можно назвать очень много, но чаще всего это заболевание вызвано малоподвижным образом жизни, отсутствием физической нагрузки. В последнее время наши дети больше предпочитают сидеть за компьютером, а не заниматься спортом или просто гулять на улице. Активные игры намного полезнее: у ребенка развиваются, укрепляются мышцы и его организм получает необходимую физическую нагрузку. Не менее серьезные нарушения в развитии ребенка может вызвать и деформация стопы.

Причиной же развития плоскостопия может быть и наследственность. Зачастую это приобретенное заболевание, связано оно обычно с растяжением связок, ослаблением мышц стопы. Или, например, вследствие ношения неправильной, с точки зрения ортопедии, обуви. Вообще, родителям нужно очень ответственно подходить к выбору обуви для ребенка. Это должна быть качественная ортопедическая обувь из натуральной кожи, с высоким твердым задником, супинатором и, обязательно с небольшим каблучком. Для профилактики плоскостопия можно использовать специальные ортопедические стельки. И ни в коем случае не приобретать обувь для ребенка на вырост.

Чтобы своевременно выявить заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо строго соблюдать сроки прохождения профилактического осмотра у ортопеда. Это: 3 месяца, 7 лет, 10 лет, 15 лет.

ЧЕМ ОПАСНО ПЛОСКОСТОПИЕ?

Иногда родители недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребёнка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация, почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достаётся голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

ЧЕМ ОПАСНЫ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?

Неправильная осанка затрудняет работу сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; при этом уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышенная утомляемость.

Таким образом, неправильная осанка приводит не только к внешним нарушениям, которые потом очень трудно исправить, т.к. после замещения хрящей костью дефекты осанки устранить почти невозможно, а так же вызывает расстройства в работе внутренних органов.

Затрудняет работу легких, сердца, ЖКТ, уменьшает ЖЕЛ, уменьшает обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость.

Возможно появление таких серьезных заболеваний, как: остеохондроз и сколиоз.

Остеохондроз – болезнь, связанная с деформацией и смещением межпозвоночных хрящевых дисков и защемлением нерва. Человеку трудно ходить, нагибаться, его мучают боли. Причина остеохондроза кроется в неправильной позе, которая приводит к неравномерному распределению нагрузки на позвонки.

Сколиоз – боковое искривление позвоночника. Возникает чаще всего у детей от 5 до 15 лет. При сколиозе все отделы позвоночника претерпевают патологические изменения. Страдает скелетная мускулатура. Развивается деформация грудной клетки.