

Выпирающий живот

Это следствие усиленного поясничного лордоза и избыточного напряжения в позвоночнике. Такое положение связано с наклоном таза вперед и нарушением осанки. Тело сохраняет его постоянно, независимо от того, поел ребенок бабушкиных пирожков или нет.

Сутулость

Если ваш ребенок сутулится, то в процесс вовлечены руки. Поэтому для самодиагностики можно использовать метод с карандашами. Дайте ребенку по карандашу в каждую руку и посмотрите, куда смотрят концы. Если прямо, то с осанкой все хорошо. А вот, если друг на друга или под углом к телу, то сутулость есть.

Расположение плеч и лопаток относительно друг друга

Они должны быть на одном уровне. Проверьте, так ли это.

Наклон головы вперед

Найдите на плече акромиально-ключичное сочленение (выпирающая косточка). Если она находится строго под мочкой уха, то осанка королевская. А если мочка выступает вперед, то не очень.

Отклонение по любому из этих пунктов говорит о нарушении осанки. Рекомендуем обратиться к врачу-остеопату для профессиональной диагностики.

Чем раньше вы покажете ребенка специалисту, тем выше шансы решить проблему за несколько сеансов и обеспечить растущему организму здоровое будущее.

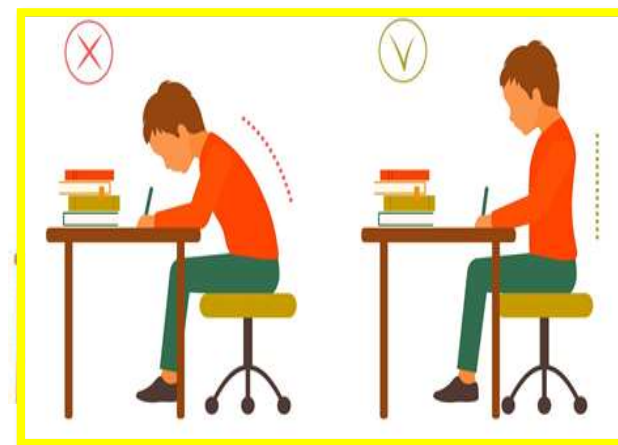
Будьте здоровы!



Подготовила: Марченко Л.Н.

Памятка для родителей

«Что у нас с осанкой?»



Уважаемые родители!

Сегодня дети начинают пользоваться смартфонами раньше, чем читать и писать. В школе количество времени, проведенного за телефоном или компьютером, увеличивается. Что нужно делать родителям сейчас, чтобы у ребенка не была осанка буквой «зю»?

Неправильная осанка — это не отдельная болезнь организма, а проблема всей опорно-двигательной цепи. Сколиотическая дуга появляется в результате искривления костей таза и шейного отдела.

Чем «зю» грозит в будущем?

Осанка — результат эволюции, который дает человеку возможность быть активными как в физической, так и умственной деятельности. Если осанка нарушена, ребенок может травмироваться, быстрее устать, хуже учиться, страдать от головной боли, а в будущем — от проблем со зрением, органами ЖКТ и дыхания, даже мочеполовой системы, не говоря уже о психоэмоциональном дискомфорте.

Как проверить осанку ребенка

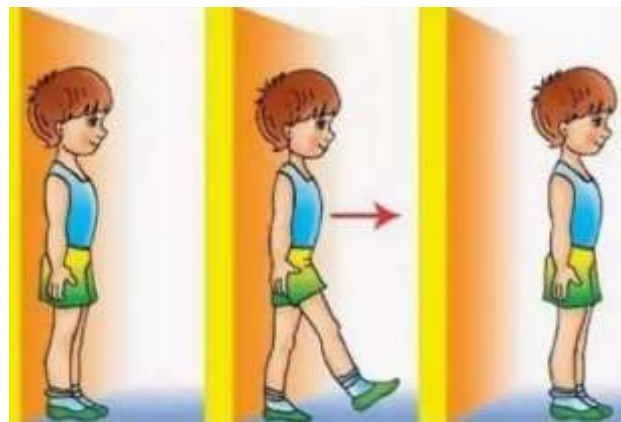
Вот несколько приемов, как каждый родитель может самостоятельно проверить осанку ребенка.

Первый способ — «дедушкин»

(самый распространенный и весьма результативный)

Поставьте малыша к стене вплотную так, чтобы он касался ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

Попросите зафиксировать это положение и шагнуть вперед.



Спросите, сложно ли ему сохранять спину прямой. Если тяжело, скорее всего, есть искривление.

Второй способ — «остеопатический»

Когда есть нарушение осанки, изменения по цепочке происходят во всем теле. Сначала заваливаются стопы, потом подключаются колени, формируются х-образные ноги, перекашивается таз, вываливается живот, увеличивается поясничный изгиб, деформируется грудина, заворачиваются плечи, наклоняется голова, и даже меняют положение пальцы рук — все тело подается вперед.

Чтобы проверить осанку, осмотрите ребенка поэтапно, начиная с ног и заканчивая головой.

Гиперпронация стопы

Если видите завал стопы внутрь, это говорит и о нарушении осанки в целом.

Колени

Если колени смотрят внутрь — это сигнал сбоя в опорной цепи организма, в том числе осанки.

Х-образные ноги

Исходное положение: стоим ровно, ноги сведены. Если расстояние от одной пятки до другой превышает 5 см, стоит задуматься — это свидетельствует о том, что идет процесс перестройки организма.