



Аудиоподкаст Опорно-двигательный аппарат

Представьте дерево, которое росло прямо, а потом ему что-то помешало, и оно стало расти криво. Так и наши детки, когда они неправильно сидят или двигаются, начинают неправильно развиваться. И тогда все внутренние органы смещаются в зависимости от того, в каком отделе искривление или изменение.

Изменения в грудном, поясничном отделе или стопе всегда будут влиять на тело. Если есть кифоз — сутулость в грудном отделе, то в поясничном отделе будет гиперлордоз, и тогда изменится положение таза. Ноги при этом меняют положение при передвижении, неправильно формируется свод стопы и у детей может сформироваться плоскостопие.

Сутулость в грудном отделе влияет на изменение давления в диафрагме, дыхание становится поверхностным и неглубоким. Чем чаще ребенок дышит грудью и не дышит животом, тем больше он входит в состояние стресса. Поверхностное короткое быстрое дыхание полноценно не насыщает кислородом. При изменении дыхания в диафрагме, меняется также и давление на мышцы тазового дна, и тогда появляется их слабость.

Почему сегодня дети так сильно подвержены этим изменениям?

1. Наша среда сильно изменилась, мы живем в очень комфортных условиях. Дети одеты в теплую одежду, ходят в носках и ботинках. Иногда даже в ортопедической обуви, даже если она им не показана.

**Если у ребенка нет отклонений в стопе,
не покупайте ортопедическую обувь, это лишнее!**

2. Дети ходят в одежде и не чувствуют температуру воздуха, зачастую не ощущают на своем теле солнце и ветер, а значит, нет стимуляции рецепторов на теле. Кроме того, когда ребенок не ходит голышом, он плохо ощущает свое тело в пространстве.
3. Очень важно ходить босиком, чтобы чувствовать разные поверхности: шершавые, колючие, горячий или холодный песок, лужу или траву — это стимулирует нервные окончания и рецепторы. А если тело стимулируется, оно живо. Поэтому важно даже в квартире ходить по разным поверхностям.
4. Мы много сидим. При этом, у нас много бытовой ходьбы по дому и мало ходьбы, которая развивает тело ребенка и его биомеханику, что позволяет полноценно двигать суставами. Суставы меньше вовлекаются в работу и переходят в «состоянии сна».
5. Дети, как обезьянки, должны постоянно куда-то бежать и залезать, на горку, забор, лестницу. Тогда их суставы работают — сгибаются и разгибаются. А когда мы запрещаем им двигаться, то ограничиваем детей, что может привести к изменениям в развитии тела.

Когда меняется осанка, меняется и положение органов в теле. Часто на УЗИ я вижу опущение почек или смещение других органов. И это не всегда заложено внутриутробно. Часто это приобретенный фактор, когда тело находится в не физиологичных для него положениях.

Вспомните, как сидят ваши дети, когда пользуются гаджетами?

Вытянутая вперед шея, голова опущена вниз, спина сутулая, рука с телефоном вытянута в неестественном положении, пальцы крючковые. Согласитесь, картина пугающая. Поэтому важно не просто ограничивать ребенка в использовании гаджетов. Важно ему объяснять, зачем вы это делаете и почему не стоит так много времени проводить сидя.

Помогите ребенку выстроить правильный режим дня и досуга. Для детей естественно бегать, прыгать, лазить. Не нужно быть спортсменом, можно это делать даже на улице и площадке, главное, на свежем воздухе.

К уроку даны тесты для оценки состояния опорно-двигательного аппарата у детей. Тестируйте и ищите слабые места, чтобы начать тренировать его и профилировать отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

А теперь подробнее о тестах.

Фототест

Сфотографируйте ребенка в плавках, чтобы было видно ягодичные складки. Выберите время суток и место, чтобы тело равномерно освещалось без теней. Лучше всего — дневное время напротив окна. Найдите место, чтобы хорошо было видно стык пола и стены, то есть линию горизонта.

Сделайте одно фото со спины, одно спереди, с двух сторон по бокам, и близко сфотографируйте ножки. В примере показано, как это сделать.

Также, в уроке даны изображения, по которым можно оценить, есть ли у ребенка проблемы.

Как оценивать фототесты

- Проведите линию вдоль позвоночника. Можно распечатать фотографию или провести линию на планшете в фоторедакторе.
- Проведите линию вдоль плечей горизонтально полу. В уроке дано изображение, по которому можно ориентироваться.
- Проведите линию плеч по верхней части лопатки.
- Вторую линию проведите по нижнему углу лопатки.
- Проведите горизонтальную линию по талии.
- Проведите горизонтальную линию по ягодичным складкам.

Исходя из линий на фотографии, можно оценить, есть ли у ребенка искривления. В этом помогут изображения, которые даны к уроку.

Интерпретируем фото ножек.

Фото сделайте так, как указано на изображениях к уроку. Посмотрите, какие уголки стоп у ребенка. Вдоль ножки нарисуйте линию и посмотрите, как она расположена и под каким углом находится ножка.

Тест на наличие плоскостопия

Этот тест больше подходит для детей с 5 лет. Ранее можно, но лучше с пяти. Нам понадобится бумага, краска, карандаш и линейка.

- Покрасьте стопу ребенка краской, после чего надо встать обеими ногами на чистый лист бумаги. Проследите, чтобы он равномерно распределил нагрузку на обе ноги.
- Подсушите рисунок, после чего можно чертить.
- Первая линия должна соединить середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.
- Вторая линия — от середины пятки из этой же точки к середине основания большого пальца (ориентируйтесь по картинке).

Если контур отпечатка стопы в середине не перекрывает линии, со стопой все в порядке.

Если первая линия внутри отпечатка — стопа уплощена.

Если обе линии внутри отпечатка — стопа плоская.

На изображениях можно посмотреть все варианты и интерпретацию.