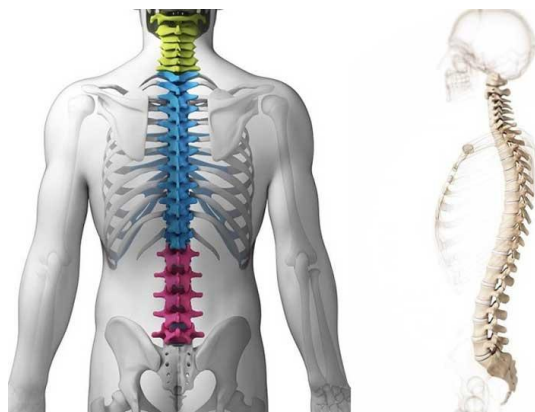


Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Красноярский государственный
медицинский университет имени профессора
В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской
Федерации

Фармацевтический колледж

Памятка
«Профилактика
сколиоза»



Выполнила: Горелова Александра 308-2

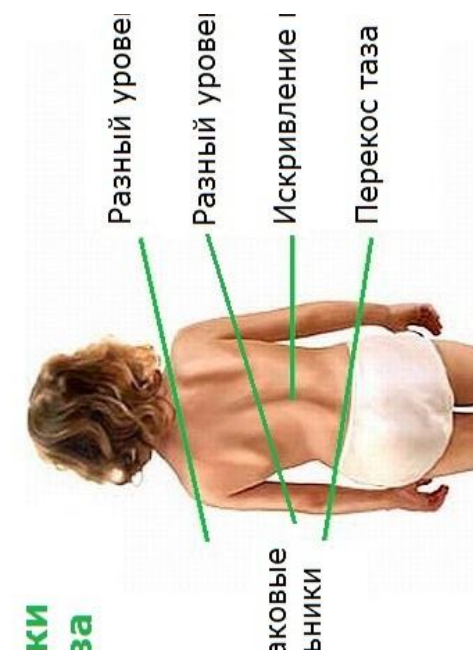
Красноярск 2019

Сколиоз – очень распространенное заболевание, которое наблюдается у каждого 20-го человека. При этом заболевании позвоночник выкручивается в бок, а по истечению времени выглядит как знак вопроса, вызывая серьезные последствия.

Можно на ранней стадии определить развитие сколиоза, если внимательно осмотреть ребенка, так как данное заболевание начинает развиваться в возрасте от 5 до 15 лет.

Для того, чтобы определить сколиоз визуально необходимо раздеть ребенка, поставить спиной к себе и ровно положить руки по швам:

- плечи и лопатки должны быть на одном уровне
- глубина треугольника в талии «впадины» с двух сторон должны быть одинаковы, колени и бедра на одном уровне
- тазовые кости без перекосов, одинаковые



Профилактика сколиоза

- детям необходимо спать без подушек;

- читать и смотреть телевизор в положении сидя, не в коем случае не лежа;



- обязательно: тренировки, утренняя гимнастика, активный отдых. Дети в течении 5 часов, ежедневно должны находится в движении;



- рекомендован бег, ходьба, плавание и гимнастика;



- важное место в оздоровительных целях занимает массаж и конечно лечебная гимнастика;



- мебель у детей должна быть по росту;

- пространство рабочего стола просторное.

Рацион должен быть богат:
молочными продуктами;



фруктами;



овощами;



- рыбой и естественным источником витаминов и кальция.