

Родительский контроль профилактики изменений опорно-двигательного аппарата у ребенка

Очень часто, крайне часто, да практически всегда - мы пропускаем начинающиеся изменения. Хотя тело начинает нам говорить намного раньше, чем мы начинаем чувствовать. Визуальный осмотр - универсальный инструмент в руках родителей в борьбе за правильную осанку и здоровый опорно-двигательный аппарат ребёнка. Есть несколько простых правил, соблюдение которых поможет любому родителю, даже без специальной подготовки, провести визуальный осмотр в домашних условиях и вовремя увидеть изменения осанки.

Исходное положение - ребенок стоит перед вами на расстоянии 2-2,5м, ноги вместе, руки вдоль тела.

1. Осмотр начинаем снизу и двигаемся вверх. Лицо, спина, бок и другой бок.
2. Осматриваемый марширует и останавливается по команде «Стоп» (стопы стараемся зафиксировать вместе). Эффект внезапности в подачи команды даст более реальную картину при остановке.
3. Обращайте внимание на взаимное расположение кожных складок, только затем - суставов.
4. Сделайте фото после команд «Стоп» и уже на фото просмотрите 3 функциональные линии (соединяйте по точкам):

- переносица - солнечное сплетение - лобковая кость - носочки

- затылок - холка - копчик - пятки

- мочка уха - середина косточки около пятки

В норме в данных трех линиях должен быть точный перпендикуляр к полу. Данную диагностику советую проводить самостоятельно раз в 1,5-2 месяца.

Учитывая современную ситуацию с тотальным увеличением нагрузки для детей любого возраста в положении сидя, рекомендую родителям проводить так же оценку дыхательной системы ребенка. Почему? Мы упускаем момент своего внутреннего мира. Простыми словами, если ваши органы давят на брюшную стенку, то вас постоянно и наклоняет вперед.

Однако! В вопросе брюшного давления важную роль играют не только внутренние органы (давят они изнутри или только собираются). Крайне важный момент - это дыхание.

Представьте, но дыхание является тем самым поршнем, который давит на брюшную стенку. С каждым вдохом. Каждую минуту, а может и не давить. Вместо давления массировать, регенерировать органы, питать мышцы, способствовать лучшим химическим процессам, будь то процесс пищеварения или восприятие информации корой головного мозга.

Наши легкие должны двигаться трехмерном пространстве. Если какое-либо направление страдает, соответственно, мы имеем место кислородной недостаточности. А значит изменение всех биохимических процессов в организме.

Делюсь с вами простыми, но очень емкими тестами для дыхательной системы.

Упражнение-тест 1.

ИП: Стоя, ноги вместе, руки на нижнем отделе ребер по бокам.

Делаем вдох и выдох. Следим как двигаются ребра.

Норма - есть движение по сторонам, т.е. расширение и сужение.

Упражнение-тест 2.

ИП: Стоя, ноги вместе, рука на солнечном сплетении, рука сзади между лопаток.

Делаем вдох и выдох. Следим как двигаются ребра.

Норма - есть движение по вперед и назад, т.е. расширение и сужение.

Упражнение-тест 3.

ИП: Стоя, ноги вместе, руки трапециевидных мышцах (между плечевым суставом и шеей, с обеих сторон).

Делаем вдох и выдох. Следим как двигаются ключицы и грудная клетка.

Норма - есть вверх и вниз.