

Школьное здоровье под контролем специалистов МЕДСИ

Желание родителей дать своему ребенку как можно больше возможностей в жизни похвально. Но часто они перебарщивают: выбирают школу с углубленным изучением ряда предметов, записывают ребенка во всевозможные секции, приглашают репетиторов. Как результат, ученик перегружен, испытывает не только эмоциональный стресс в процессе адаптации в коллективе и обществе, но и физический: бурный, энергозатратный рост организма никто не отменял. Помочь ребенку сохранить здоровье и развить его сильные стороны – в силах родителей. Специалисты сети клиник МЕДСИ посоветуют, какие шаги следует предпринять.

«Профессиональные» заболевания школьника

Первое, с чем сталкивается ребенок при поступлении в школу – с изменением образа жизни. Теперь ему предстоит долгое время находиться в сидячем положении. Увы, но почти каждый ребенок в процессе длительных школьных занятий вырабатывает привычку сидеть неправильно, что чревато нарушениями осанки. Правильная осанка – это не только красивая фигура, но и правильное, развитие внутренних органов и нормальное функционирование всего организма. Скелет принимает на себя основную гравитационную нагрузку и обеспечивает движение. Вертикальное положение тела поддерживается за счет работы мышц. При неправильной осанке мышцы постоянно напряжены, расходуется дополнительная энергия, и как следствие наступает быстрая утомляемость. А еще сутулость грозит неприятными ощущениями в области поясницы, шейного отдела, мучительной головной болью и проблемами со зрением.

Родители могут самостоятельно определить, есть ли у ребенка проблемы с осанкой: следует поставить его спиной к вертикальной поверхности, например, стене и проверить, касается ли он ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками одновременно. Если этого не происходит, необходимо обратиться к специалисту: врачу-неврологу или ортопеду.

Специалисты расскажут не только, как устранить прогрессирование сутулости, но и какой образ жизни не стоит вести при нарушениях осанки. Например, противопоказаны некоторые виды спорта: езда на велосипеде, теннис, работа с весом в тренажерном зале. Раньше бытовало мнение, что ребенку с кривым позвоночником нужно висеть на



Спортивный Check-Up в МЕДСИ

Помоги ребенку открыть в себе чемпиона

Детская клиника МЕДСИ
в Благовещенском переулке
Благовещенский переулок, д. 2/16, стр. 1
(495) 223-70-56

Детская клиника МЕДСИ на Пироговской
ул. Большая Пироговская, д. 7
(495) 723-80-90

турнике. Врачи-ортопеды предостерегают: перерастягивание мышц и связок может привести к ускорению процесса деформации, а значит, вы можете только усугубить проблему.

Полезными для спины видами спорта считаются волейбол, лыжи и коньки. Хороший оздоровительный эффект – от плавания. Пройти курс лечебного плавания для детей школьного возраста можно на базе бассейнов Детской клиники МЕДСИ в Благовещенском переулке и Детского Центра Развития «Олимпик Стар». Помимо плавания, подходящего как в качестве профилактики, так и лечения искривлений позвоночника, можно воспользоваться программой исправления нарушений осанки, разработанной специалистами Детской клиники МЕДСИ на Пироговской. Она включает методику кинезотерапии (лечение с помощью движения) на многофункциональном комплексе «Trust-M». Программа занятий разрабатывается индивидуально с учетом особенностей физического развития ребенка и степени нарушения мышечного баланса.

Для профилактики проблем с осанкой у ребенка родители должны обращать внимание на то, чтобы он выполнял уроки и читал, только сидя за столом (чтение лежа на боку недопустимо), не наклонял слишком низко голову и «не заваливался» на одну сторону во время письма, не носил рюкзак или сумку только на одном плече или в одной и той же руке.

Неправильная осанка и нарушение кровоснабжения может стать причиной еще одной распространенной среди школьников проблемы – нарушения зрения. Часто дети сталкиваются с близорукостью, связанной не только с неправильной позой, но и с повышен-

ной нагрузкой на глаза. Компьютер и книги требуют постоянного зрительного напряжения в условиях, часто не приспособленных для этого (например, в плохо освещенном помещении). В результате могут наступать быстрая утомляемость и потеря концентрации внимания, сонливость и головные боли. Иногда ребенок не хочет говорить, что стал хуже видеть или попросту не понимает этого. Поэтому регулярное посещение окулиста – основа хорошего зрения.

Для исправления «школьной» близорукости и астигматизма специалисты МЕДСИ используют метод ортокератологии, в основе которого – ношение линз специальной конструкции. Профилактику глазных заболеваний проводят в специально оборудованных кабинетах охраны зрения: современная аппаратура и проверенные компьютерные видеотренинги дают гарантированный результат.

Но правильное, эффективное лечение можно назначить только после проведения диагностики и получения точного и подробного результата исследований. Оптическая когерентная томография (ОКТ) — новый высокоинформативный, бесконтактный метод диагностики глазных заболеваний на современном томографе Optovue (США). Получение послойных изображений высокого разрешения позволяет провести диагностику врожденных и приобретенных заболеваний на самых ранних стадиях — пока они не успели навредить зрению.

Чтобы сохранить здоровье глаз, важно регулярно проходить плановое медицинское обследование. Помните, что вовремя замеченное ухудшение зрения — основа его эффективной коррекции.

Всемирный день сердца в МЕДСИ

Бесплатное
ЭКГ-обследование для детей

Детская клиника МЕДСИ
в Благовещенском переулке
Благовещенский переулок, д. 2/16, стр. 1
(495) 223-70-56

Детская клиника МЕДСИ на Пироговской
ул. Большая Пироговская, д. 7
(495) 723-80-90



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ