Научно исследовательская работа

«Профилактика сколиоза у учащихся»

Еще  в  древней  Греции  большое  значение  предавалось  формам человеческого  тела.  Об  этом  свидетельствуют  сохранившиеся  произведения  искусства,  на  которых  изображены  красиво  сложенные  люди. Каждый  хочет иметь красивую осанку. Но это не так просто. Малоподвижный  образ  жизни.  Большое количество  времени,  проведенное  за компьютером  и  телевизором,  ведут  к  нарушению  осанки,  способствуют  развитию  одной  из  самых  распространённых  современных  болезней  —сколиозу.  Актуальность  данной  проблемы  определила  тему  моей  работы.

Сколиоз позвоночника является очень древним заболеванием. В старинных захоронениях найдены скелеты людей со сколиотическими искривлениями позвоночников. В русскоязычной литературе первое серьезное научное исследование по сколиозу принадлежит Д.Ф. Гагману (1896). У 29% московских школьников он выявлял сколиоз позвоночника. Последующие статистические исследования сколиоза проводились лишь после 1945г. Тот же автор выявил сколиоз позвоночника у 82,1% детей перенесших блокаду Ленинграда. Даже в 1991г., когда благосостояние народа было значительно лучше, чем в пятидесятые годы, академик В.Я. Фищенко выявил сколиоз у 32% исследованных подростков. Из многочисленных классификаций сколиозов в соответствии с этиологией и патогенезом страдания самое широкое распространение получила классификация Кобба (1958).В зависимости от происхождения существуют такие группы:
1группа-сколиозы миопатического происхождения.
2 группа - сколиозы неврогенного происхождения.
3 группа - диспластические сколиозы.
4 группа - рубцовые сколиозы.
5 группа - травматические сколиозы
6 группа - идиопатические сколиозы.

Применяют четырехстепенную систему оценки величины искривления позвоночника В.Д.Чаклина (1958):

I степень - искривления от 5 до 10°

II степень - искривления от 11 до 30°

III степень - искривления от 31 до 60°

IV степень - искривления более 60°

**Первые признаки начинающегося сколиоза:**

* Сутулость
* Одно плечо расположено несколько выше другого.
* Неприятные ощущения и боль в спине после долгого пребывания в положении стоя, или после долгой ходьбы.
* Постоянные боли в спине, усиление болей после непродолжительной ходьбы или стояния.
* Видимое на глаз искривление позвоночника, деформация (нарушение нормальной формы) грудной клетки, спины.
* Одно плечо заметно выше другого.
* При осмотре спины лопатки расположены несимметрично (одна выше другой).

**Лечение сколиоза**

Лечение сколиоза имеет сложно прогнозируемый результат, эффективность которого во многом зависит от самого больного.

Лечебная гимнастика

Массаж

Физиотерапия

Ортопедические корсеты

Профилактические меры

 **«Сколиоз»** - это опасное заболевание, которое нужно искать, контролировать и лечить при любой степени заболевания Проведя опрос и поговорив с медсестрой я выявила в нашем колледже следующие данные: :

- Сколиозом I степени страдают – 29 человек;

- Сколиозом II степени страдают - 3 человека;

- Сколиотическая деформация обнаружена у 9 человек;

- Сколиоз грудного отдела позвоночника у 3 человека;

- S-образный сколиоз грудного отдела у 3 человека;

В нашей группе так же было выявлено 5 человек со сколиозом. 3 с первой стадией и 2 со второй.

**Наше исследование.**

На протяжении всего учебного года, мы проводили занятия оздоровительной физической культурой с занимающимися у которых выявлены заболевание сколиоз. До занятий учащиеся жаловались на головную боль, боль в спине, у них наблюдалась сутулость и другие признаки сколиоза. Каждое занятие учащимся давался комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночного столба. Безусловно, избавиться от сколиоза мы не смогли за такое короткое время, но у учащихся заметно изменилась осанка, перестала болеть спина, меньше стали беспокоить головные боли и укрепился мышечный корсет, а самое интересное, что появилось желание заниматься на физкультуре с основной группой здоровья.

**Один из комплексов упражнений с фото-отчетом.**

Изучив литературу, проведя наблюдения и опросы мы выяснили, что существующая проблема нарушения осанки у учащихся затронута лишь поверхностно. Большинство учащихся не подозревают о своей ранней стадии сколиоза. И знания о последствиях так же расплывчаты. А ведь нарушенная осанка портит не только внешний вид человека но и приводит к различным заболеваниям.

В итоге проведенных мною исследований я могу сделать вывод что основными причинами заболевания сколиоза являются:

Неправильная посадка на рабочем месте

Малоподвижный образ жизни и редкие занятия в спортивных секциях.

Плохая осведомленность учащихся о последствиях заболевания.

 **Полезная информация.**