**Профілактика захворювань**

**опорно-рухового апарату**

Одним з найбільш розповсюджених захворювань опорно-рухового апарату є порушення постави. Постава – це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння і роботи. Для фізіологічно правильної постави характерним є нормальне положення хребта з його помірними природними вигинами, симетричне розташування плечей і лопаток, пряме тримання голови, прямі ноги без сплющення стоп. Правильна постава є необхідною передумовою оптимального функціонування органів руху, правильного розташування внутрішніх органів і положення центра ваги?

Передумовами порушень постави може бути те, що дитину рано садять, обкладаючи подушками, неправильно носять на руках, дуже рано навчають ходьбі, в час прогулянок постійно тримають за руку.

Основними причинами формування неправильної патологічної постави є:

• Висока питома вага гіпокінезії і гіподинамії дітей і підлітків, що призводить до м’язової гіпотрофії і ослаблення суглобово-зв’язкового апарату;

• Надмірна жирова маса тіла;

• Збільшення статичних навантажень на хребет, пов’язане з необхідністю тривалого підтримання робочої пози;

• Неправильні звички сидіння горблячись і викривляючи хребет вбік, стояти з упором на одну ногу, ходити з нахиленою вниз головою і опущеними та зведеними вперед плечима.

У порядку індивідуальної профілактики необхідно займатися вправами з гімнастичною палицею, яку потрібно притиснути руками до спини в області лопаток і робити вправи:

* Ходьба по кімнаті на носках, п'ятах внутрішньої і зовнішньої поверхнях стоп.
* Присідання.
* Нахили вправо і вліво.
* Повороти праворуч і ліворуч.
* Нахили вперед.

Одним з завдань кожного педагога є виховання у учнів правильної робочої постави. Адже відучувати учня від неправильного сидіння значно важче, ніж навчити сидіти правильно. Найбільш фізіологічно доцільною при писанні, читанні, кресленні в учнів є невимушена поза з легким нахилом тулуба вперед: тазовий відділ тулуба майже вертикальний, поперековий – відхиляється від вертикалі на 10о, грудний – на 18о, а осьова лінія голови – на 35о; відстань від очей до зошита 24 – 35 см. Розташування передпліч має бути симетричне, кисті повинні лежати на столі приблизно під прямим кутом, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 90о, стопи стоять на підставці парти або на підлозі. Висота сидіння повинна бути рівна довжині гомілки стопою плюс 2 – 3 см на каблук. Лише за таких умов ноги учня в усіх трьох суглобах зігнуті приблизно під прямим кутом, що попереджує застій крові в нижніх кінцівках і органах малого тазу.

Розміщення парт у групі має бути таким, щоб забезпечити зручний підхід до кожного робочого місця. Для попередження переохолоджень дітей взимку належить дотримуватись певної відстані між вікнами і найближчим рядом парт.

Основною вимогою при розсадженні дітей є відповідність розмірів столів зросту.

Плоскостопість – це деформація стопи, її часткове або повне опущення поздовжнього або поперечного склепіння стопи. Діти і підлітки, що мають плоскостопість швидко стомлюються при ходьбі і бігові, скаржаться на біль в ногах.

Плоскостопість буває набутою і вродженою. Набута плоскостопість серед учнів зустрічається частіше, ніж вроджена. Вона може бути статичною, паралітичною і травматичною. Найчастіше зустрічається статична плоскостопість. Основними причинами її виникнення є надмірна жирова маса, носіння важких тягарів, носіння валяного взуття, а також взуття на твердій підошві і без каблука.

З метою профілактики плоскостопості змінне взуття повинно мати невеликий (1,5 – 2 см) каблучок. Небажаними в якості змінного взуття є тапки, особливо на войлочній підошві. Для зміцнення м’язів, які підтримують склепіння стопи рекомендується ходьба босоніж по нерівній (але м’якій) поверхні, ходьба на носках, п’ятах, внутрішній і зовнішній сторонах стопи тощо. Деякі з цих вправ доцільно використовувати під час фізкультхвилинок. Дівчатам не бажано носити взуття з надмірно високими каблуками, оскільки це сприяє розвитку поперечної плоскостопості і, окрім того може призвести до порушень постави.

Велику користь має тренування м'язів очей за допомогою простих вправ:

Кілька разів із силою заплющити, а потім відкрити очі.

Обертати очима спочатку за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки.

Сфокусувати зір на віддаленому предметі, після чого близько до очей піднести палець і сфокусувати зір на ньому.

Кілька раз подивитися вгору, вниз, вліво, вправо.

Такі вправи варто робити регулярно протягом дня, а при скаргах дитини на втому очей, відчуття різі або пісок в них потрібно звертатися до офтальмолога.