

Ортикбоева Н. А.

Студент

409 группа

Факультет Лечебное дело

Научный руководитель: Шайхова М.И.

Ташкентский педиатрический медицинский институт

**РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ**

Аннотация: В данной статье рассматривается роль лечебной физкультуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

Ключевые слова: лечебная физкультура, заболевания опорно-двигательного аппарата, дети, профилактика.

Ortikboeva N. A.

Student

409 group

Faculty of Therapeutic affair

Scientific supervisor: Shaykhova M.I.

Tashkent Pediatric Medical Institute

***THE ROLE OF PHYSICAL THERAPY IN THE PROPHYLAXIS OF
DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN CHILDREN***

Annotation: This article considers the role of physical therapy in the prophylaxis of diseases of the musculoskeletal system in children.

Key words: physical therapy, diseases of the musculoskeletal system, children, prophylaxis.

Патология опорно-двигательного аппарата (ОДА) традиционно занимает ведущие позиции в структуре заболеваний детей. Уже в детском и подростковом возрасте выявляются дегенеративные поражения суставов

вторичного характера, в частности остеоартроз периферических суставов и остеохондроз позвоночника. В дошкольном возрасте они уже имеют такие заболевания как: искривление позвоночника (лордозы, сколиозы, кифозы), плоскостопие, заболевания органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Согласно статистическим данным из 100 детей дошкольников только 10 являются полностью здоровыми.

В целом среди детей, приходящих в первые классы общеобразовательных школ, 25–30% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, тогда как среди выпускников школ эта цифра возрастает до 80%. Нарушения опорно-двигательного аппарата в детском возрасте негативно влияют на состояние здоровья и развитие важнейших систем организма.

У детей дошкольного возраста этот аппарат находится в стадии активного развития, поэтому особенно важно обеспечить ему правильное формирование и функционирование.

Лечебная физкультура (ЛФК) является важной составляющей профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Целью ЛФК является здоровое воспитание ребенка, привитие у него гигиенических навыков, осуществление закаливания организма. ЛФК занимает приоритетное место в профилактике, коррекции и восстановлении многих заболеваний у детей и подростков, поскольку двигательная активность является основой здорового развития детского организма. Она включает специально разработанные упражнения и методики, направленные на укрепление мышц, улучшение координации и гибкости, а также повышение общей физической активности. Основными формами ЛФК являются утренняя гигиеническая гимнастика, занятие лечебной гимнастикой, прогулки, ходьба и др. Для детей дошкольного возраста рекомендуются такие виды физической культуры, как утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, лечебный массаж, трудотерапия, двигательный режим, спортивные, прикладные, гимнастические виды физических упражнений. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, связок и суставов, развитию координации движений и улучшению общего физического состояния. Чтобы организм нормально развивался, нужно обеспечить детям правильное питание и постоянное движение. Особенности ЛФК для детей первого года жизни является то, что в этот период, ребенок начинает только познавать мир, двигаться, ползать, ходить. Средствами ЛФК в этот период являются поглаживание рук, ног, выкладывание ребенка на живот, массаж спины, рефлекторные повороты, массаж и упражнения для стоп. В дальнейшем используют

движения, направленные на развитие мелкой моторики рук и на побуждение ребенка к ползанию. Для достижения положительного результата проводить занятия необходимо ежедневно либо через день. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка.

Систематические занятия физкультурой помогут укрепить опорно-двигательную систему, улучшить осанку, развить координацию и гибкость, что в свою очередь снизит риск развития различных заболеваний опорно-двигательной системы у дошкольников.

Для профилактики заболеваний ОДА у дошкольников рекомендуется включать в программу занятий разнообразные физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, улучшение гибкости и равновесия. Занятие состоит из 10-12 простых упражнений, темп их выполнения, может быть, как медленным, так и интенсивным. В программу занятия обязательно должны быть включены дыхательные упражнения. Продолжительность одного занятия для детей 3-4 года в среднем должна составлять 20-25 минут, для детей 5-6 лет – 30-35 минут.

Противопоказаниями к применению ЛФК являются тяжелое состояние больного ребенка, высокая температура, токсикоз, злокачественные процессы.

Таким образом, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата включает прежде всего изменение образа жизни: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, активный отдых и занятия физкультурой. Лечебная физкультура предотвращает изменения в развитии опорно-двигательного аппарата, препятствует возникновению у детей таких широко распространенных в настоящее время заболеваний, как нарушение осанки, плоскостопие; улучшает процессы обмена веществ, препятствует расстройствам различных органов и систем.

Использованные источники:

1. Баранов, А. А. Детская ревматология : атлас / под редакцией А. А. Баранова, Е. И. Алексеевой. – Москва : Союз педиатров России, 2009. – 248 с.
2. Белова О.А. Диагностика и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у младших школьников. Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке» (Серия медицина) 2012; 14: 1: 114–117.

3. Мансурова Г.Ш. и соавт. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2017; 62:(5).