**Статья на тему: «Сколиоз у детей и подростков во время дистанционного обучения»**

Одна из актуальных проблем в мировой практике - это сколиоз или искривление позвоночника, при долгом сидячем образе. С каждым годом появляется все больше и больше компьютерных игр, и вообще компьютер, в последнее время — это просто неотъемлемая часть жизни подростка. Из-за этого дети все больше времени проводят в сидячем положении и не всегда сидят ровно. Впоследствии, из-за такого образа жизни может появиться сколиоз. Сколиотические нарушения позвоночника считаются одними из наиболее сложных изъянов опорно-двигательного аппарата человека. При проявлениях сколиоза отмечаются нарушения не только функций опорно-двигательного аппарата, но и возникновение и развитие негативных сдвигов в функционировании внутренних органов, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, что первично обусловлено процессом патологического искривления позвоночника. В основном болезнь проявляется у особо старательных детей, которые вместо занятий физкультурой предпочитают сидеть часами за уроками, увлекаются играми за компьютером или играют на пианино. Если письменный стол не соответствует росту ребенка или он постоянно носит тяжести в одной руке, то все это может стать причиной развития сколиоза у ребенка школьного возраста. Также, такие факторы как слишком мягкая постель, высокая подушка, привычка опираться на одну и ту же ногу оказывают негативное влияние на развитие правильной осанки. Большое количество больных сколиозом, явная нехватка неинвазивных способов диагностики сколиоза на ранних стадиях, отсутствие единой точки зрения в отношении выбора оптимальной лечебной тактики, а также неудовлетворенность результатами лечения данной патологии создают медицинские, научно-практические и организационные проблемы и свидетельствуют об актуальности избранной темы. Профилактика сколиоза у детей будет успешной при соблюдении разработанной методики и рекомендаций, а также при раннем выявлении изменений в позвоночнике на регулярных профосмотрах, нарушение осанки у школьников и возникновение сколиоза, возможно, предотвратить, сохранив тем самым здоровье подрастающего поколения.

Сколиоз – опасная и коварная болезнь, которая, к сожалению, встречается все чаще у детей, ведущих сидячий образ жизни или имеющих нарушение осанки и современной молодежи, проводящей много времени у компьютеров. Но как показала практика, это не смертельное заболевание, и с ним не то, чтобы можно, а нужно бороться! А благодаря современной медицине можно спрогнозировать развитие болезни и предотвратить ее прогрессию. Все профилактические меры, которые приняты вовремя, помогут сохранить Ваше здоровье. Ведь красивая и правильная осанка не только делает человека привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всего организма. Мой личный совет – постоянно проходить обследования и следить за своим образом жизни. Ну, а если эта болезнь уже застала вас врасплох, главное – не сдаваться и приложить все свои силы к борьбе со сколиозом.

Сидеть, ходить и держать спину прямо, спать на жесткой кровати, чаще заниматься спортом. Лечебная физкультура при сколиозе. Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

* сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
* правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального
* укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки;
* компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость).
* организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
* постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
* отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
* контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.