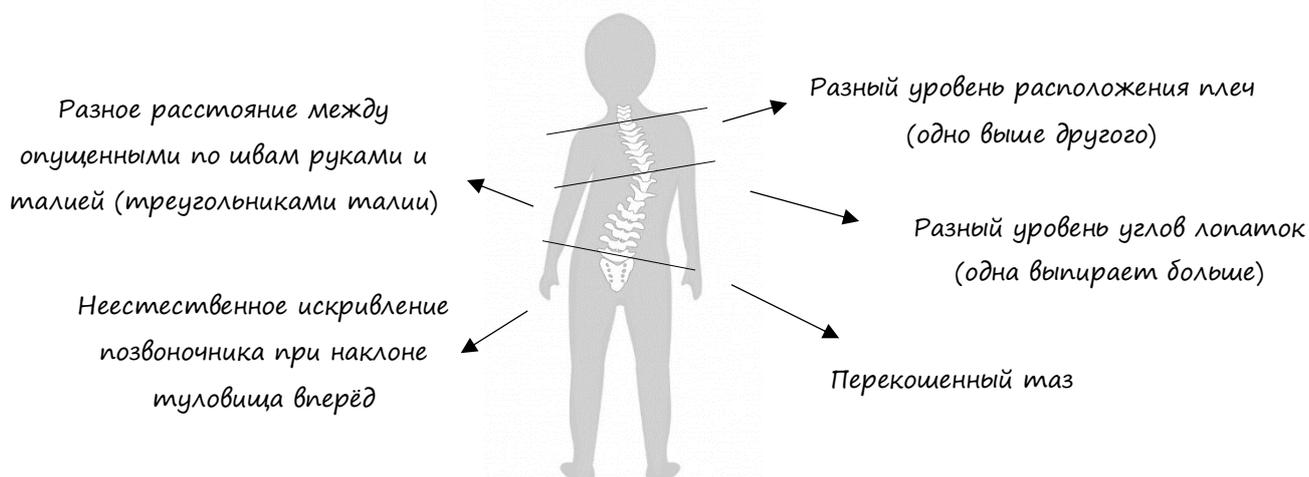


## Профилактика **СКОЛИОЗА** у детей

**Сколиоз** – стойкое патологическое искривление позвоночного столба разной степени выраженности, приводящее к структурным и функциональным нарушениям жизненно важных органов



## Признаки развития **СКОЛИОЗА**



Заметив хоть один из этих признаков, следует безотлагательно обратиться к врачу!

## Профилактические меры

способствуют предотвращению появления патологических процессов в области позвоночника



Общеукрепляющий массаж



Плавание



Физические упражнения и лечебная физкультура



Питание должно обеспечивать организм веществами, необходимыми для нормального функционирования костной системы: кальцием, магнием, фосфором



При II-IV степени рекомендуется исключить движения, связанные с вращением туловища и высокой нагрузкой на позвоночник. Нежелательно совершать резкие и кувыркательные движения (могут привести к травме)



Необходимо создать оптимальные условия для формирования правильной рабочей позы с максимальной опорой для туловища, рук и ног, а также симметричного положения тела