**Последствия нарушений опорно- двигательного аппарата у детей**

Движения, перемещения в пространстве – одна из важнейших функций живых существ, в том числе и человека. Функцию движения у человека выполняет опорно-двигательный аппарат, объединяющий кости, их соединения и скелетные мышцы. Невзирая на то, что опорно-двигательная система является, казалось бы, самой крепкой структурой нашего организма, в детском возрасте она наиболее уязвима. Именно в младенчестве и подростковом возрасте обнаруживают такие патологии как кривошея, плоскостопие, сколиоз, кифоз и другие нарушения осанки. И если вовремя не принять должных мер для устранения врожденных или появившихся у ребенка дефектов, в зрелом возрасте его могут ожидать куда более тяжелые последствия: межпозвоночные грыжи, остеохондроз, остеопороз и т.д.

Опорно-двигательный аппарат разделяют на пассивную и активную части. К пассивной части относят кости и их соединения, от которых зависит характер движения. Активную часть составляют скелетные мышцы, которые благодаря способности сокращаться приводят в движение кости скелета. У человека с функциями опорно-двигательного аппарата связано то, что обеспечило преимущество перед остальными представителями органического мира – труд и речь. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы.

 Ведущими являются: задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Поначалу кривошею трудно заметить: проявление заболевания происходит постепенно, начинаясь с утолщения мышцы с одной стороны, фиксированного наклона головы у ребенка, и, заканчивая ограничением подвижности шеи и возникновением асимметрии левой и правой половины лица.

Кстати именно врожденная кривошея является одной из причин развития у ребенка сколиоза – аномальное боковое искривление позвоночника, так как, стараясь придать голове вертикальное положение, малыш начинает приподнимать плечи и сутулиться.

 Конечно же, сколиоз развивается и по ряду других причин: слабое телосложение ребенка, отсутствие регулярной физической активности, длительное времяпровождение за компьютером, неправильное положение тела, в то время как ребенок сидит. Основополагающим же фактором в возникновении деформации позвоночного столба является развивающаяся слабость мышц, окружающих позвоночник, из-за чего они не могут выполнять свою опорную функцию.

Мышечная слабость также повинна в развитии плоскостопия у ребенка как врожденного, так и приобретенного. Врожденное плоскостопие возникает как результат слабость соединительной ткани стопы, из-за чего мышцы и связки стопы не в состоянии сформировать правильный изгиб.

Также плоскостопие может развиться, если мышцы стопы недостаточно стимулируются внешней средой, например, когда обувь ребенка на излишне толстой подошве.

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма ребёнка.

Меры профилактики:

1.Нельзя укладывать детей спать или отдыхать в очень мягкие кровати или на прогибающиеся под их тяжестью раскладушки.

2.При обучении ходьбе не следует водить ребёнка за ручку.

3.Дети не должны стоять и сидеть продолжительное время на корточках на одном месте.

4. Ходить на большие расстояния.

5. Переносить тяжести.

6. Мебель должна соответствовать их росту и пропорциям тела.

7. Одежда не должна быть тесной, затруднять свободные движения.

8.Длительное время находится в неподвижной позе .

Формирование осанки ребёнка в значительной степени зависит от состояния его стоп.

Формы стопы зависит главным образом от состояния её мышц и связок. У детей до 4-4,5 лет на подошве стопы хорошо развита так называемая жировая подушка, поэтому определить у них плоскостопие по отпечатку стопы невозможно.

При плоскостопии нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается её кровоснабжение, отчего появляются боли в ногах, а иногда и судороги.

Причины плоскостопии:1) рахит; 2) общая слабость; 3) пониженное физическое развитие; 4) излишняя тучность; 5) при преждевременном (до 10-12 мес.) передвижение (много стоит и передвигается).

Меры профилактики:

1) Обувь не должна быть тесной.

2) Должна плотно облегать ногу и иметь жесткий задник .

3) Каблучок не выше 8 мм.

4)Не рекомендуется носить обувь с узкими носами или жесткой подошвой.

5) Не разрешать детям ходить дома в теплой обуви.

6) Проводить умеренные упражнения мышц ног и стопы.

7) Для укрепления стопы ежедневно принимать прохладные ванны с последующим массажем ног.

8) Хождение босиком по рыхлой земле, неровной поверхности*.*

Физические упражнения - важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Независимо от того, на какую часть тела направлены физические упражнения, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.