

Здоровье

Держим спинку!

Детский травматолог-ортопед 17-й детской поликлиники Алексей Римащевский — о профилактике и диагностике нарушений осанки



Не страшно, даже интересно

— Алексей Геннадьевич, сегодня для диагностики многих заболеваний применяют новейшие методики, а для выявления проблем с осанкой у ребенка что-нибудь современное придумали?

— Компьютерную оптическую топографию — новую методику диагностики нарушения и искривления осанки. Причем довольно информативную.

— Как используете эту технологию в своей работе?

— У нас есть компьютерный оптический топограф, с его помощью определяем малейшие деформации позвоночника.

Компьютерный оптический топограф позволяет абсолютно безвредно для здоровья выявлять и наблюдать в динамике пациентов с нарушениями осанки и сколиотической деформацией позвоночника. При обследовании производится оптическая съемка поверхности спины, аналогичная обычному фотографированию.

Снимок делаем без лучевой нагрузки, что имеет большое значение. На фото видны отклонения оси позвоночника в прямой и боковой проекциях. Огромный плюс этого обследования в том, что его можно выполнять маленькому ребенку, главное, чтобы его рост был 110-120 см. Методика значительно ускоряет нашу работу. Это особенно важно при профосмотрах.

Кроме того, когда проводишь обычный визуальный врачебный осмотр маленьких детей, к примеру, лет трех, они могут застесняться, съёжиться... И спинку у них трудно посмотреть. Зато на аппарате (компьютерном

Среди моих пациентов с нарушениями осанки — около 30 % дошкольников, а среди школьников — почти каждый второй.



оптическом топографе) малыши расслабляются.

— Техники совсем не боитесь?

— Нет, им даже интересно: полосатые лампочки светятся... Много чего их привлекает.

— Родители в это время где?

— Рядом. Мы разрешаем.

— Обследование платное?

— В нашей поликлинике бесплатное, по предварительной записи и по направлению доктора.

— Врач, который дает направление, должен быть обязательно травматологом-ортопедом?

— Нет. Любой доктор может направить к нам, например педиатр, инструктор ЛФК...

Научите делать «кошечку»

— Насколько часто у детей встречаются проблемы с осанкой?

— В моей практике пять лет назад примерно 10 % дошкольников были с нарушениями осанки, сейчас их около 30 % — почти у каждого второго школьника эта проблема, раньше такого не было. Пандемия коронавируса усугубила положение — в это время у детей физические нагрузки минимальны. Еще гаджеты. Подростки в них часами зависают, сидя неправильно. Растущий организм — осанка нарушается.

Кресла, которые крутятся, нельзя разрешать до 16 лет. Когда ребенок, подросток крутится в таком кресле, он ерзает, у него вращается таз, позвонки, что приводит к искривлению позвоночника.

— Какие упражнения ЛФК для осанки посоветуете делать детям?

— Есть комплекс упражнений из пяти базовых. Первые два — «кошечка», «лодочка». Третье — «планка»: делается упор лежа, как при отжимании. Только отжиматься не надо. Четвертое упражнение выполняем у стенки. Становимся к ней спиной, пальчиками рук дотрагиваемся до пальчиков ног, потом выпрямляем, расправив плечи, прижавшись головой и плечами к стенке. В таком положении надо три секунды постоять. Пятое упражнение делаем лежа на животе — поднимаем правую руку и левую ногу и наоборот, будто барахтаешься в воде.

Рекомендовал бы рисовать, читать лежа на жесткой или полужесткой поверхности. Достаточно одного часа в сутки.

— Долго так ребенку упражняться?

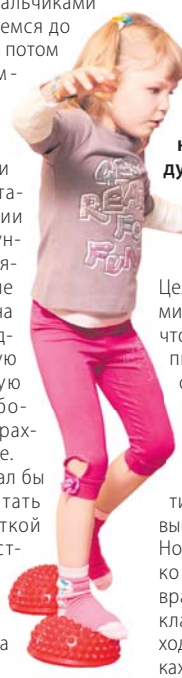
— Минимум 20-30 минут в сутки. Время занятий можно разделить на небольшие отрезки, условно говоря, на пятиминутки. Кстати, все эти упражнения хорошо помогают при сутулости. Также осанка любит плавание. Только нужно, чтобы ребенок плавал на спине или брассом.

Корсет не для школы

— Что скажете про корсеты для позвоночника, которые рекомендуют врачи?

— Корсет, а это корректор осанки, не лечит позвоночник.

Цель его ношения не выпрямить позвоночник, потому что это невозможно, а воспитать привычку держать спину прямо. В школе носить такой корсет нельзя, потому что ходить в нем можно не более 4 часов в сутки, и сразу после снятия 5-7 минут необходимо выполнять упражнения ЛФК. Носить корсет можно только после консультации с врачом-ортопедом. Старшеклассникам рекомендовано ходить в них только на уроках физкультуры.



В будни и по субботам — о вакцинации от COVID-19 в 17-й детской поликлинике

Детская доза

— У нас выделен отдельный кабинет для тех, кто пришел на вакцинацию от коронавируса, — рассказывает заместитель главного врача по медицинской части Алла Зубова. — Прививаем в будни и по субботам. В кабинете проводится осмотр врача и заполняется медицинская документация.

— Что входит в осмотр?

— Измерение температуры, артериального давления, сатурации, а также частоты дыхания и сердечных сокращений. Всё это нужно для допуска к вакцинации, которая проводится в процедурно-прививочном кабинете. После вакцинации сразу домой не отпускаем — ребенок находится 30 минут под медицинским наблюдением. Кроме того, даем рекомендации по поведению после прививки. Например, в день вакцинации водные процедуры проводить так, чтобы место инъекции не намочить, иначе туда может попасть инфекция. Также после прививки возможны покраснение в месте укола, повышение температуры. Ничего страшного, это реакция организма на введение вакцины. Несколько дней — и всё пройдет. Мы уже сделали довольно много прививок. И каких-либо серьезных проблем со здоровьем не было.

От ковид-инфекции подростков прививают с 12 лет вакциной Vero Cell корпорации «Синофарм» (КНР).

— Юных пациентов прививают только в поликлинике?

— Не только, еще и в медицинских кабинетах школ, лицеев, колледжей. Учащиеся предоставляют письменное согласие родителей на проведение вакцинации.

— Вакцинация у вас по записи?

— Желательно записаться. Можно через интернет или при обращении в регистратуру. Но если пришли с ребенком без записи, привьем, если он здоров. Вакцинация от ковид-инфекции двукратная, интервал — три недели.