

detkityumen.ru

## "Танцы и плавание могут навредить". Ортопед — о нарушении осанки и спорте в детском возрасте

Дочка очень хочет в художественную гимнастику. И вроде ведь хорошее стремление — это спорт, а значит, тренировка сразу и тела, и характера. Вот только действительно ли это полезно? Анастасия Никушина вместе с ортопедом Еленой Адулас разобралась, действительно ли спорт — залог здоровья.

Фото: Albina Gavrilovic / shutterstock / fotodom

### У спортсменов идеальная осанка. Или нет?

Часто педиатрам и ортопедам задают вопрос:

— Доктор, скажите, каким спортом заниматься, чтобы поддержать здоровье позвоночника?

— Нет такого спорта.

Возможно, сейчас мы кого-то разочаруем, но идеального вида спорта не существует. В каждом есть свои плюсы и минусы, а профессиональный спорт и здоровье — вообще понятия несовместимые, потому что там от детей требуют усилий, превышающих их физические возможности.

Чтобы понимать, что и к чему приводит, разберемся для начала с понятиями.

Существует сколиоз — серьезное заболевание позвоночника, при котором происходит его деформация в трех плоскостях. Проявляется оно где-то в 10–15 лет, чаще у девочек, во время интенсивного роста ребенка.

Но его точная причина на данный момент неизвестна, несмотря на то что заболевание с нами уже очень давно. Считается, что дело в эндокринной регуляции и генетике. При этом известно, что сколиоз не возникает из-за длительного нахождения в неправильной позе, из-за неправильно подобранной мебели или ношения сумки на одном плече. Он может развиваться и у относительно здорового человека — как у спортсмена, так и у того, кто спортом вообще не занимается.

Поэтому и специфической профилактики сколиоза не существует

Второе понятие — нарушение осанки, то есть изменение в двух плоскостях. Чаще всего под ним мы понимаем изменение изгибов позвоночника — их усиление или сглаживание. В норме у человека два кифоза (выпуклость сзади) — грудной и крестцовый. И два лордоза (выпуклость спереди) — поясничный и шейный. Они должны быть гармонично развиты — присутствовать, но не быть значительными.

Так что усиление грудного кифоза — сутулая или круглая спина — будет считаться нарушением. И наоборот, сглаженные изгибы плоской спины тоже нормой не являются, хотя родителей это часто не беспокоит: "Красивый ровный позвоночник". Но именно у детей с плоской спиной чаще случаются компрессионные переломы, возникает сколиоз и формируются дегенеративно-дистрофические остеохондрозы.

Повлиять на усиление лордозов и кифозов спорт может. Так, например, боксеры и пловцы нередко сутулятся. А из-за особенной постановки ног и тела у гимнасток и "бальников" становится заметнее поясничный лордоз, то есть наклон таза вперед. Получается, что спорт не способствует здоровью позвоночника, а, напротив, часто приводит к обратному.

Фото: Master1305 / shutterstock / fotodom

### **Почему гибкость — это не всегда хорошо**

По большей части изгибы детского позвоночника зависят от генетики, а не от того, каким спортом дети занимаются. Другое дело, что детей часто отдают в определенные секции, выбор которых обуславливается уже имеющимся типом нарушения осанки.

Например, дети с плоской спиной чаще всего высокие и худые, с так называемым астеническим телосложением. Это востребованный тип для фигурного катания, художественной гимнастики. При этом риск сколиоза при плоской спине выше, а следить за телом и изменениями позвоночника во время роста организма нужно внимательнее.

Особенность современных детей — наличие у них синдрома дисплазии соединительной ткани. Мы видим, что становится все больше детей с гипермобильностью суставов, очень гибких, "гуттаперчевых". Где-то к 7 годам соединительная ткань укрепляется, но у большинства детей сохраняется та или иная степень гипермобильности. Казалось бы, для той же гимнастики это идеальные данные. Но на самом деле такая особенность — вовсе не преимущество.

Почему это плохо? Дело в слабости связок, которые участвуют в укреплении суставов, позвоночника. У таких детей чаще встречаются деформации стоп, подвывихи голеностопных суставов, вывихи плечевых суставов. У них чаще формируются остеохондрозы, дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника с грыжами. Секции для таких детей нужно выбирать внимательнее. Куда их берут? В художественную гимнастику, где только такие девочки с гипермобильностью и занимаются. Но этот вид спорта ее только увеличивает, поэтому рекомендовать его нельзя. То же самое можно сказать о хореографии и балете.

### **Балет не лечит "косолапость"**

Нередко на фоне дисплазии встречается ротационная дисфункция нижних конечностей: ребенок ходит носками внутрь, как бы немного "косолапит". Это, опять же, особенно часто встречается у худых высоких девочек и, как правило, проходит до 10–12 лет, но нередко сохраняется во взрослом возрасте. При этом в балете, куда этих девочек часто отдают, в том числе с целью исправить походку, нарушение постановки стопы усиливается из-за постоянных стоек в определенных позициях.

При этом занятия балетом или хореографией, куда девочек часто отдают для коррекции такого положения ног, могут приводить к более серьезным проблемам из-за постоянного разворота ног и установки в специальные позиции.

Ротационная дисфункция нижних конечностей, проявляющаяся "косолапием", связана с определенным положением бедренной кости в тазобедренном суставе (антеверсия), при котором нижняя конечность разворачивается кнутри. Насильственный разворот ног кнаружи при этом не влияет на положение кости в тазобедренном суставе, а способствует увеличению поясничного прогиба и переднего наклона таза. Такое положение может способствовать формированию серьезного заболевания — спондилолистеза, то есть смещения одного позвонка относительно другого с формированием нестабильности и болевого синдрома.

Проблемы со стопой могут возникнуть или усилиться в ходе занятий коньковыми видами спорта. Особенно в случае ранней постановки на коньки, до 5–6 лет. До этого возраста у ребенка часто имеют место

физиологические состояния — вальгусная установка стоп ("заваливание" стопы внутрь) и Х-образная форма ног. Катание на коньках с неправильной техникой (с нагрузкой на внутреннюю часть стоп) может способствовать сохранению таких деформаций.

### **Куда отдать ребенка**

Часто под "нарушениями осанки" родители понимают вовсе не усиленные кифозы, лордозы или сколиоз, а наличие асимметрии плеч, "крыловидные" лопатки, торчащий живот, неспособность ребенка долго держать спину ровно. Речь идет не о деформациях позвоночника, а о мышцах и мышечном дисбалансе — перенапряжении или чрезмерном расслаблении той или иной группы мышц.

Именно мышечные дисбалансы приводят к нарушению симметрии тела, позы человека как в статике, так и в динамике, а в перспективе — к болевым синдромам вроде головных болей или болей в мышцах. Эти изменения исправляются правильными упражнениями, которые подберет грамотный тренер.

Усугублять или формировать мышечные дисбалансы могут асимметричные виды спорта, где преимущественно работает одна сторона тела, такие как теннис или фехтование. Опасность таких "несимметричных" видов спорта снижается, если с ребенком работает грамотный тренер, специально прорабатывающий и другую сторону тела.

Активность детям необходима, а иногда она — вопрос безопасности, например в случае плавания. Поэтому лучше всего выбрать спортивную секцию, которая будет нравиться ребенку и устраивать родителей, но не слишком усердствовать с конкретными достижениями и соревнованиями. Я вообще за то, чтобы ребенок развивал двигательные качества, пробовал разные активности и виды спорта, а потом остановился бы на том, что ему больше нравится. Начать пробовать можно после 3–5 лет.

### **На какие виды спорта стоит обратить внимание:**

**Плавание.** Базовый вид спорта, который полезен и для жизни. Тем не менее считать его панацеей от всех бед не стоит. Во-первых, нередко плавание приводит к проблемам с плечевыми суставами из-за сильной внутренней ротации руки, во время которой пережимается сухожилие головки двуглавой мышцы. Во-вторых, у пловцов могут быть проблемы с голеностопными суставами и связочным аппаратом. Кроме того, плавание может провоцировать развитие плоскостопия (поэтому лечить плоскостопие в воде точно нельзя — для этого нужна твердая опора). И, самое главное, во время плавания у человека не задействуются глубокие мышцы спины — их нужно тренировать отдельно. К счастью, в хороших клубах со спортсменами отдельно работают на суше.

**Беговые лыжи.** Недорогой вид спорта, в который можно заходить уже с 3 лет, когда ребенок устойчиво стоит на ногах. Благодаря симметричной работе обеих сторон тела укрепляются все группы мышц, тренируется сердечно-сосудистая система, отрабатываются баланс и выносливость. К тому же в этом спорте нет ударных нагрузок, так что его можно назвать безопасным для позвоночника и суставов. Единственный минус — снег есть не везде, да и лежит он не круглый год.

**Бег.** Ежедневная естественная активность для ребенка. Другое дело, что бег может нанести вред, если подходить к нему безответственно, без специальной подготовки. Во время бега на позвоночник приходится ударная нагрузка, которая может повлиять на сохранность скелета, если у бегуна нет правильной техники. Нарушение мышечного баланса в нижних конечностях также может приводить к проблемам в спине, позвоночнике. Поэтому, занимаясь бегом, необходимо подобрать правильную обувь и поставить технику, которая позволит прорабатывать все мышцы.

**Занятия на нестабильных опорах.** Отличная незатратная физическая активность, которая приобрела популярность в последние годы. Это, например, занятия на сап-бордах, виндсерфинг, фитбол-гимнастика.

**Конный спорт.** Отличный вариант, если нет проблем с лимфостазом. Этот вид спорта укрепляет мышечный корсет и не вредит при условии, если ребенок не занимается им профессионально и не получает ударную

нагрузку на позвоночник во время выполнения прыжков и быстрых аллюров. Избежать их можно на занятиях иппотерапией, которые часто советуют детям с особенностями физического и умственного развития.

**Велосипед.** Здесь имеются в виду не велоспорт на треке, а простые прогулки на велосипеде, для которых не нужно сгибаться — достаточно сидеть прямо и видеть дорогу перед собой. Сейчас многие родители покупают даже двухлетним детям беговелы (небольшие велосипеды без педалей. — Прим. ред.) — это тоже неплохая практика, которая позволяет быстро развить баланс и затем пересест на обычный велосипед, минуя четырех- и трехколесные аналоги.

Занятия с несимметричной работой мышц врачи, как правило, не советуют. Абсолютно противопоказана тяжелая атлетика с большими весами — подросткам нужно заниматься ею с большой осторожностью. Наконец, лучше избегать травмоопасных фигурного катания и хоккея, но в эти виды спорта родители часто отдают детей, преследуя собственные цели и амбиции.

Врачи также редко рекомендуют отдавать детей в бокс: с одной стороны, удары в голову, с другой — сутулость. Тем не менее другие виды единоборств рассмотреть можно: они предлагают хорошую общефизическую подготовку, позволяют развить дисциплинированность и прививают определенную философию. Особенно я выделяю ушу, где много работают с дыханием.

### **Чтобы спорт не приносил боли**

Отдавая ребенка в ту или иную секцию, обратите внимание на тренера: это должен быть адекватный и грамотный человек, который хорошо понимает запросы ребенка и не пытается заложить неверные как психологические, так и двигательные паттерны. Очень важно, чтобы тренер дал правильную технику приседаний, выпадов и любых других движений, используемых в этом виде спорта.

Кроме того, родителям стоит помнить о расслаблении и проработке мышц. Например, не исключать из программы тренировок миофасциальный релиз, проработку мышц с роллами и мячами. Я также рекомендую профилактически посещать врача, который уберет дисфункции в теле до того, как они превратятся в клинические симптомы, — с этими вопросами работают остеопаты.

Наконец, не забывайте проверять общее состояние здоровья. Функции мышц сильно зависят от состояния кишечника, достаточного уровня витаминов и минералов в организме ребенка — за этим тоже необходимо следить.

Анастасия Никушина

Расшифровка подготовлена стажером Анной Бузановой

<https://mel.fm/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5584/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5584/)