

ID: 2013-07-977-T-2729

Тезис

Гамаюнова К.А., Сергеева Е.С.

Оценка изменений осанки школьников за период обучения*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии*

В структуре болезней населения РФ в 2011 г. заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани занимают 6 место (86,2 на 1000 населения). К сожалению, данные Минздрава России свидетельствуют, что около 86 % школьников в какой-то степени страдают нарушением опорно-двигательного аппарата. По результатам профилактических осмотров обучающихся школ, за последние 30 лет количество школьников с нарушением осанки возросло в 3 раза.

Нами, на базе средней школы № 71 г. Саратова, проведено анкетирование и осмотр школьников с целью определения изменений осанки за период обучения. Проведена сравнительная оценка данных за 7 и 10 класс.

После обработки анкет и результатов осмотра у всех школьников 7 и 10 классов определены изменения осанки, в связи с чем выделены 2 группы: незначительные и выраженные изменения. По данным за 7 класс к 1 группе относится 14 человек, за 10 класс – 6 человек; ко 2 группе в 7 классе – 4 человека (22 %), а в 10 классе – 12 (67 %).

В течение всех исследуемых лет определена дезорганизация рабочего пространства. Ни один обучающийся 10 класса не сидел соответственно «Правилам по гигиене письма», в 7 классе не соблюдали 67 %.

Недостаточная двигательная активность и преимущественно сидячий образ жизни у 50 % учеников 10 класса и 33 % - 7 класса.

Из школьников 7 класса 28 % отмечают периодические боли в области шеи и пояснице, 44 % полностью исключили болевой синдром. Спустя 3 года уже 100 % обучающихся жалуются на боль как в шейном, так и поясничном отделе позвоночника.

Выводы: снижение двигательной активности, нарушение рациона питания, дезорганизация рабочего пространства, не соблюдение правильной рабочей позы при письме и чтении способствуют формированию и прогрессированию нарушений осанки у школьников. В результате исследования за период наблюдения определено увеличение количества школьников с выраженными нарушениями осанки в 3 раза. Для предотвращения дальнейшего ухудшения осанки у обучающихся в школах необходимо активнее проводить комплекс лечебно-профилактических мероприятий.

Ключевые слова: осанка, школьники, здоровье