**Как же можно предупредить развитие сколиоза у детей?**

**Профилактика сколиоза** у ребенка должна начинаться с первых месяцев его жизни. Необходимо его оберегать от тех факторов, которые могут на развитие опорно-двигательного аппарата. Не нужно стараться сажать грудничка раньше, чем он этого захочет сам. Кроме того, не следует носить грудного ребенка на одной и той же руке, а также водить ребенка, держа за одну и ту же руку. Все это оказывает влияние на асимметрию распределения нагрузки в опорно-двигательном аппарате.

Любая мебель для ребенка должна быть по росту. Когда ребенок начинает заниматься за столом, нужно проследить за тем, чтобы стол был просторным и удобным для работы. Обязательно нужно проследить за тем, как читает ребенок. Если он **начинает сутулиться**, то, скорее всего, у него слабое зрение, и ему необходимо пройти обследование у окулиста, - может быть ребенку нужны очки для чтения.

Конечно же, основной профилактикой сколиоза у школьников является **правильная посадка за партой**. Если ребенок начинает сутулиться, то и появления сколиоза ему не избежать. Рекомендуется детям школьного возраста заниматься спортом и плаванием, делать гимнастику по утрам, больше ходить пешком, так как это оказывает положительное действие на [формирование правильной осанки](http://ecologico.ru/2010/10/formirovanie-pravilnoj-osanki/).

Для профилактики сколиоза, ребенок должен находиться в состоянии движения до 6 часов в сутки, а не лежать возле телевизора на боку. Для здорового сна и спины лучше постелить [ортопедический матрас](http://ecologico.ru/2010/10/ortopedicheskie-matrasy-ormatek/), приучить спать без подушки или в крайнем случае купить ортопедическую.

Конечно же, важную роль в профилактики сколиоза играет и **полноценное питание**. В рацион ребенка должны входить продукты, которые являются источником кальция и витаминов – овощи, фрукты, рыба, молоко.

Если есть риск возникновения врожденного сколиоза у новорожденного, то профилактику сколиоза необходимо проводить задолго до планирования беременности. Женщине, приблизительно за полгода до беременности, необходимо принимать витамин В12 и фолиевую кислоту. Прием этих препаратов снизит риск развития врожденных костных дефектов, которые и ведут к формированию врожденного сколиоза.

Вовремя принятые все необходимые профилактические меры сколиоза, помогут надолго сохранить [здоровье ребенка](http://ecologico.ru/2010/04/zdorove-i-razvitie-rebenka/), который должен наслаждаться жизнью, а не принимать лечение различных заболеваний.