***Як запобігти хворобам і травмам опорно-рухової системи?***

***Ви*кривлення хребта.** Бічне викривлення хребта (сколіоз) 'розвивається зазвичай у дитячому віці через те, що дитина довго сидить за столом, зігнувшись убік. Із часом сколіоз призводить до випадіння міжхребцевих дисків, затискання нервів і, як наслідок, до

радикуліту, паралічу тощо. Профілактика сколіозу проста: це ранкова гімнастика, використання зручних меблів, дотримання правильної пози під час роботи за столом.

**Плоскостопість** — сплющення склепіння стопи, унаслідок чого людина спирається на всю підошву. Плоскостопість зазвичай буває набутою і розвивається в дітей через надмірне навантаження на зв'язки, м'язи і кістки, надмірну масу тіла, носіння взуття без підборів і на нееластичній підошві. Щоб запобігти плоскостопості, слід укріплювати м'язи склепіння стопи: більше ходити босоніж по м'якій поверхні, ходити на носках, на п'ятах, на внутрішніх і зовнішніх краях стоп.

**Переломи** — це порушення цілісності кістки. Розрізняють переломи закриті (без пошкодження шкіри) і відкриті. При закритому переломі кісток кінцівки необхідно домогтися її нерухомості, жорстко зафіксувавши кістку вище і нижче від місця перелому. Зазвичай це роблять за допомогою спеціальних шин і бинта. Якщо під рукою їх немає, підійде негнучкий предмет (лінійка, шматок щільного картону тощо), що завдовжки більше зламаної кістки, і шматок тканини або мотузка. При підозрі на перелом хребта постраждалого вклада ють на жорстку поверхню. При відкритих переломах перед накладанням шини рану дезинфікують і накладають на неї пов'язку.

**Вивих** — ненормальний зсув суглобових поверхонь одна відносно іншої. Вивих зазвичай супроводжується розривом суглобової сумки. Можливі й розриви сухожиль у місцях їх прикріплення до кістки, крововилив у навколишні тканини і суглоби. У разі вивиху необхідно забезпечити суглобу повний спокій. Якщо вивихнуто руку, її слід підвісити на косинці або бинті. Для зменшення болю до травмованого суглоба слід прикласти міхур з льодом або холодною водою. Після надання першої допомоги постраждалого слід негайно доправити до лікаря.

**Гіподинамія** — порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності. На жаль, сьогодні на гіподинамію страждають навіть діти, що надають перевагу сидінню перед телевізором і комп'ютерним іграм. Якщо ви хочете запобігти проблемам із здоров'ям, спричинених гіподинамією, більше гуляйте, займайтеся спортом, грайте в рухливі ігри.