Сколиоз - искривление позвоночника - настоящий бич современной цивилизации. Его можно диагностировать уже в детстве: сейчас сколиоз находят у 80% школьников и дошкольников. (Самыми опасными периодами в отношении развития и прогрессирования сколиоза являются этапы интенсивного роста: от 4 до 6 лет и от 10 до 14 лет).   Виной тому неправильный образ жизни и внедрение компьютерных технологий. Все начинается с того, что школьники неправильно сидят за партами, с ношения тяжестей в одной руке.                                                                      Основными симптомами сколиоза являются неровно расположенные плечи, искажение рисунка на одежде (горизонтальные полосы кажутся диагональными) и выступающие лопатки. Этому заболеванию обычно сопутствуют боли в спине, боли в ногах, спазмы мышц, а также затруднение дыхания и проблемы с пищеварением.

Существуют общие рекомендации по профилактике для людей любых возрастов:

Вести здоровый образ жизни.

Начинать утро с небольшой зарядки.

Избегать повышенных физических нагрузок на спину.

Наладить режим дня, чтобы периоды работы чередовались с периодами отдыха.

Правильно питаться. Организм должен получать все необходимые витамины и минералы.

Беречься от травм позвоночника.

Заниматься физкультурой, чтобы укрепить мышечный корсет. Особенно полезно в  этом отношении плавание.

Не допускать набора веса, так как излишний вес создает сильную нагрузку на позвоночник.

Вовремя лечить инфекционные заболевания, так как многие из них дают осложнения на спинной мозг

Регулярно совершать прогулки на свежем воздухе, особенно в солнечную погоду, чтобы восполнить дефицит витамина Д.

В течение рабочего дня, если профессия связана с долгим сидением, нужно каждые 40 минут делать небольшую разминку.

Выбирать кровать с жестким матрасом

По возможности проходить курсы профилактического массажа.