30 июня - Международный день борьбы со сколиозом

Сколиоз - искривление позвоночника - настоящий бич современной цивилизации. Его можно диагностировать уже в детстве: сейчас сколиоз находят у 80% школьников и дошкольников. Чем раньше диагностировать, тем проще поправить.

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. Есть несколько способов исправления осанки при легких формах сколиоза – это ежедневная гимнастика, включающая в себя упражнения на укрепление мышцы спины, плавание, массаж. Уделяйте своей спине внимание, и будьте здоровы!