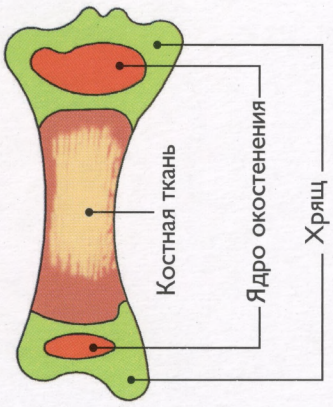
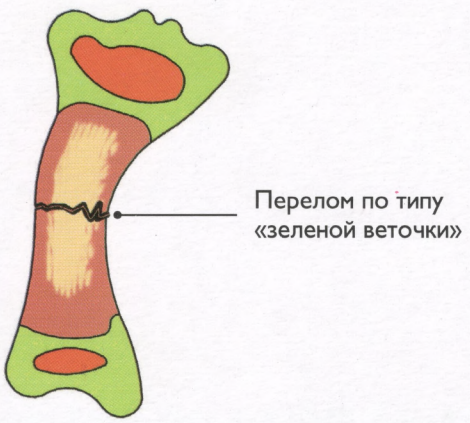
Анатомо-физиологические особенности костно-мышечной системы ребенка

Маленькие дети неустойчивы, они постоянно падают. Если бы взрослый человек падал так же часто, как ребенок, он бы постоянно лечился от переломов, а ребенок зачастую отделывается просто легким испугом. Почему так происходит? У детей суставные концы костей состоят из хрящевой ткани. Она обеспечивает костям малыша высокую эластичность — это защищает его от переломов в тех ситуациях, в которых взрослым их было бы не избежать. Кроме этого, ребенка от переломов защищают невысокий рост и маленькая масса тела, которые делают падение с высоты собственного роста относительно безопасным. Но падения с высоты для ребенка опасны!

Кроме обилия хрящевой ткани, у детей очень толстая надкостница, которая окружает кость, питает ее и обеспечивает сращение переломов. Типично детская травма — «перелом по типу зеленой веточки», после которой кость срастается довольно быстро. Если кость ребенка ломается в промежутке между суставами, то кажется, что она просто согнулась в одной точке. Толстая надкостница обычно не дает сместиться костям с захождением отломков — они смещаются под углом, что облегчает хирургам вправление — достаточно выровнять кости и наложить гипс. После этого кости не только хорошо срастаются, но даже способны в процессе роста сами выровнять небольшие искривления, оставшиеся после сращения перелома — этого никогда не бывает у взрослых.

! Для формирования нормальных костей ребенку нужны молочные и кисломолочные продукты, а также витамин D, который вырабатывается кожей при воздействии солнечных лучей.

! В Северо-Западном регионе, где солнца недостаточно, ребенку помогут ультрафиолетовые излучения. Их можно заменить витаминными препаратами, содержащими витамин D.

! Важную роль играет двигательный режим. Физкультура и спорт развивают опорно-двигательную систему и позволяют в современных малоподвижных городских условиях правильно сформировать скелет и мускулатуру.

! В домашних условиях полезны гимнастические комплексы. На них ребенок может порезвиться и развить ловкость, которая убережет его в критической ситуации.