

О пользе велосипеда, самоката и роликов. Интервью со специалистом Дорианом Мунтян

Спортивное развитие ребёнка является основной проблемой, с которой сталкиваются родители ввиду того, что большинство детей, оставаясь самостоятельно дома, проводят свой досуг у монитора компьютера или у телевизора. А заставить ребёнка оторваться от любимого интернета или игрушки способно только что-то неординарное, занимательное. Поэтому современные родители выбирают своим детям такие виды развлечения, как: самокаты, велосипеды и ролики.

В любом виде спорта не обойтись без мелких травм, но жизнь состоит из взлетов и падений. Рассмотреть все плюсы и минусы роликов, велосипедов и самоката нам помог хирург-травматолог высшей категории - Дориан Мунтян.



Дориан Мунтян

Врач хирург-травматолог
высшей категории,
детской городской больницы
им. В. Игнатенко,
БСМП-отделение травматологии



Расскажите нам о пользе роликов?

Не стоит насильно заставлять ребенка осваивать роликовые коньки, для начала можно сделать пробный выезд, попросив у знакомых на время ролики. Если это понравится и не вызовет отрицательных эмоций у ребёнка, тогда смело идите в магазин и выбирайте обмундирование.



В каком возрасте вы посоветовали бы ставить детей на ролики?

Существуют разные мнения, но если учесть, что своды стопы формируются у ребенка к 4-5 годам, а четкая координация движений развивается к 6-7, то именно этот возраст должен стать отправной точкой. Однако всегда лучше учитывать индивидуальное развитие ребенка. Еще надо отметить, что некоторые родители в целях экономии покупают ребенку дешевые китайские ролики, которые не держат голеностоп, что увеличивает возможность травм.





Есть ли минусы у роликов?

Как врач-ортопед я могу сказать, что для здоровых людей противопоказаний нет. Осанку ролики не портят.

Однако это хобби не для детей с ортопедическими заболеваниями нижних конечностей, поражающими суставы, так как им противопоказаны ударные перегрузки, которые тут неизбежны. Также ролики, естественно, запрещены детям с выявленными заболеваниями позвоночника, которые сопровождаются болевым синдромом.



Можно ли использовать катание на роликах в качестве лечебной физкультуры для детей с ослабленной осанкой?

Таким ребятам ролики не противопоказаны, однако осанку они не исправят. Более того, катание оказывает даже лишнюю нагрузку на слабые мышцы таких детей.



Как вы вообще считаете, катание на роликах полезно или вредно?

Эмоциональная польза безусловна. Понятно, что ролики интереснее бега - скорость и все такое. К тому же ролики развивают внимание, координацию и плавность движений.

Но могу сказать точно, что большой спорт в принципе пользы не приносит. Я просто уверен, что у всех роллеров-экстремалов есть хронические ортопедические заболевания.

Конечно, если ребенок начал кататься лет в 11, то к 15 годам хронический артрит коленных суставов еще не разовьется, а вот позднее...

Важно знать, что мелкие ударные нагрузки постепенно ведут к дегенеративному изменению коленных хрящей, чего не хотят замечать фанаты, ведь признавать у себя какие-то болячки всегда неприятно.





А что вы скажете о велосипеде?

Как и любая физическая нагрузка, велосипед благоприятно сказывается на здоровье вашего малыша, укрепляется его костный и мышечный скелет, улучшается вестибулярный аппарат.



Каковы плюсы езды на велосипеде?

Велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник нагрузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь все – динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение.



Кому противопоказана езда на велосипеде?

Наиболее распространенными противопоказаниями считаются:

- нарушение работы вестибулярного аппарата и координации;
- сложные заболевания вегето-сосудистой и сердечной систем;
- поражение головного мозга;
- слабость и повышенная ломкость костей;
- болезни хрящевой и суставной тканей;
- повышенная анемия, приводящая к обморокам.

ПОМНИТЕ: Велосипед должен "расти" вместе с ребенком, поэтому не забывайте вовремя регулировать высоту сиденья и руля.





И, конечно, самокат. На нем сейчас можно увидеть деток начиная с двух лет. В чем преимущество катания на этом виде спортивного инвентаря?

На самом деле, замечательный вид детского транспорта, потому как овладеть искусством катания очень просто и доступно каждому ребенку. На нем интересно кататься и мальчикам, и девочкам.

Очень важным преимуществом самоката является и то, что езда на нем менее травматична, чем на роликах или велосипеде, и поэтому детки катаются начиная с 2,5 лет. Езда на самокате укрепляет и развивает мышцы ног, а также помогает учиться держать равновесие.

После 3 лет ребенок осваивает двухколесный самокат.



Каким должен быть самокат?

Он должен быть металлическим, а потому - прочным и надежным. Ребенок, став постарше и пересев на двухколесный самокат, пытается развить большую скорость, и здесь никакие лишние детали не должны отвлекать юного водителя от дороги. Такой самокат должен быть легким и маневренным, обязательно оснащенным ножным тормозом. Высота руля должна регулироваться, поскольку этот транспорт прослужит ребенку не один год. Обратите внимание на форму и фактуру ручек. Они должны быть удобны. Не стоит забывать и о таких важных элементах, как колеса и подшипники. Они должны быть изготовлены из прочных долговечных материалов. Двухколесный самокат лучше покупать вместе с ребенком, чтобы он мог его примерить под себя.



Совет врача: Искривление позвоночника ребенок не заработает, катаясь на самокате. Для этого нужно кататься сутками, и то не факт.

Памятка: Не секрет, что все дети любят кататься на велосипеде, самокате и роликовых коньках. Оказывается, для езды на велосипеде, самокате и роликовых коньках тоже есть правила безопасности.

Давайте вместе позаботимся о безопасности наших детей!

- Кататься на велосипеде, самокате, роликовых коньках можно внутри дворов, в парках, на специально оборудованных площадках, на стадионах.
- Дети должны быть всегда одеты в специальную защиту: шлем, наколенники, локтевую защиту.
- Нельзя кататься в местах, где можно случайно выехать на проезжую часть. Даже если ребенок катается во дворе, будьте предельно внимательными.
- Перед переходом через проезжую часть остановитесь, попросите ребенка слезть с самоката или велосипеда. Пройдите пешеходный переход, держа самокат или велосипед за руль.
- Катаясь, дети должны правильно вести себя по отношению к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал, соблюдать меры предосторожности .