

быть каши с добавлением в них разнообразных фруктов, ежедневный рацион должен включать салат из овощей, полноценный белок (рыба, творог, нежирная говядина, а лучше телятина), соки. Рекомендуются крепкие бульоны, заливные блюда (из мяса, рыбы), нежирный холодец, как продукты, содержащие хондроитинсульфаты – белково-углеводные компоненты соединительной ткани. При слишком быстром росте после 3-х лет (прибавка 9 см и более в год) назначаются высокожировой эмпит, соевое, хлопковое масло, семечки, кусочек сала ежедневно.

Специальные добавки (биодобавки) к пище должны содержать: незаменимые аминокислоты, магний, кальций, цинк, гиалуроновую кислоту, витамины С и К, микроэлементы. Мы используем схему коллагенстимулирующей терапии ежеквартально: меди сульфат в виде 1% раствора по 10 капель в молоке 2-3 раза в день во время еды 2 недели, затем магнерот по 2 таблетки 3 раза в день, запивая стаканом воды 2 недели, затем цинкит по 1 таблетке 3 раза в день после еды 1 месяц. Курс повторяется 2 раза в год. Приём биодобавок детьми в группе наблюдения проводится с согласия их родителей и объяснения цели назначения.

Мы настоятельно рекомендуем родителям обучить ребёнка плаванию с самого раннего возраста, так как это самый физиологичный вид спорта, идеальный при деформациях грудной клетки и позвоночника, дисплазии тазобедренных суставов (лягушачьи движения ног при плавании стилем «брасс»), искривлениях конечностей, плоскостопии, а также способствующий закаливанию.

В плане физической активности рекомендуются быстрая ходьба, бег трусцой и игры с родственниками (стоя или лежа на полу, с мячом, с палкой, со скакалкой, мячами разного размера).

С первого года жизни малыша родителей информируют о том, что детям с ДСТ и патологией опорно-двигательного аппарата противопоказаны занятия в танцевальных секциях, особенно народные танцы, занятия на фортепиано, гитаре, арфе и большинстве других инструментов, так как это усугубляет нарушения осанки. Занятия балетом нецелесообразны, так как большие статические нагрузки плохо переносятся лицами с ДСТ. Однако при правильной постепенной физической тренировке без перегрузок возможны “счастливые” исключения.

Групповые игровые виды спорта (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и другие) противопоказаны у детей и взрослых лиц с ДСТ с патологией опорно-двигательного аппарата, так как повышается вероятность травматизации соединительно-тканых структур (ушибы, гематомы, растяжения связок, подвывихи, вывихи, переломы).