



Правильная осанка – признак здоровья

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову. Позвоночник при этом должен быть не прямым, а с небольшими естественными изгибами: в шейном и поясничном отделах – изгиб вперед, а в грудном и крестцовом - назад.

В Толковом словаре В.И. Даля записано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту». В практической работе осанка характеризуется как непринужденное положение человека в покое и при движении.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Поддержание правильной осанки – главное упражнение для позвоночника, которое он выполняет всю жизнь. Правильная осанка должна быть запрограммирована в нас с самого детства. Она является непостоянной, но трудно поддающейся изменению. Особое внимание надо обращать на осанку детей, так как в детском возрасте она более доступна исправлению. Надо учить ребенка «держат спину».

Для проверки осанки рекомендуется встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, ягодицами и пятками. Запомнив это положение, отойдите от стены и походите по комнате, наблюдая за собой в зеркало, проследите, сохраняется ли правильная осанка. Обратите внимание и на другие признаки правильной осанки:

1. горизонтальные линии ключиц
2. симметричное расположение лопаток
3. симметричное расположение ягодиц.
4. . симметричное расположение крыльев тазовой кости.

Осанка - зеркало здоровья

Позвоночник - это основа скелета, он выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая функция - опорно-двигательная. Вторая - защитная. Позвоночник предохраняет спинной мозг от механических повреждений. К нему подходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в организме человека. Образно говоря, каждый позвонок несет ответственность за работу определенного органа.

Если функции позвоночника нарушены, затрудняется проведение нервного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно в этих участках тела будут развиваться различные заболевания.

При правильной осанке нагрузка на позвоночник при учебе или работе распределяется равномерно и не происходит перегрузки отдельных участков. Это позволяет сохранить позвоночник здоровым до преклонного возраста.

Неправильная осанка чаще всего указывает на болезни позвоночника, в том числе и на сколиоз.

Детский скелет обладает большей подвижностью, чем скелет взрослого человека, поэтому раннее обращение к врачу поможет решить эту проблему.

Вспомним, что происходит с нашей спиной, когда мы вынуждены долго сидеть? Через какой-то промежуток времени нетренированные мышцы спины начинают уставать. Они уже не могут обеспечивать правильную осанку, и позвоночник слегка сгибается. В этом физиологически неправильном положении происходит сдавливание передних отделов межпозвоночных дисков, в то время как задние отделы растягиваются. В таком положении межпозвоночный диск теряет свою эластичность, изнашивается. Нервные корешки ущемляются и хуже проводят сигналы от мозга к органам и тканям. Особенно чувствителен к таким перегрузкам неокрепший позвоночник подростка.

Большинство детей вынужденно ведут "сидячий" образ жизни. Высокая учебная нагрузка, компьютеры, телевизоры и т. д. Поэтому проблема профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей приобрела массовый характер.

От чего зависит осанка?

Осанка во многом зависит от разнообразия двигательных навыков, приобретаемых человеком в результате его развития и воспитания. Чем больше и разнообразней двигается ребенок, тем лучше развиваются его кости, связки, мышцы, тем крепче и надежней формируется естественный мышечный корсет позвоночника, который предохраняет от искривлений, деформаций. Гиподинамия – враг правильной осанки.

От количества жировых отложений. Ожирение, избыточный вес ослабляют мышцы и связки, способствуют появлению искривлений.

От положения позвоночника, от натяжения мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Мышечные тяги сгибателей и разгибателей должны быть уравновешены, поэтому равномерное гармоничное развитие всех мышечных групп способствует приобретению и сохранению правильной осанки. При хорошей осанке мышцы, которые удерживают позвоночник в правильном положении должны быть умеренно напряжены.

От общего самочувствия, здоровья человека, т.к. любое заболевание, ослабляющее организм, вызывает нарушение осанки.

От неправильной рабочей позы, неправильного положения позвоночника во время сна (прогнутая постель), от несимметричного ношения тяжестей.

От настроения. Плохое настроение, уныние, депрессия ведут к нарушению энергетики, ослабляют мышцы и портят осанку.

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

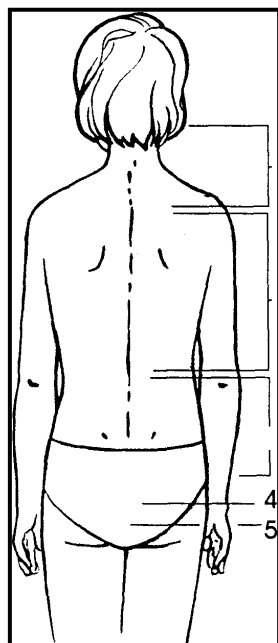
Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка еще не совсем сформирована. Неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на здоровье и осанку детей в период их бурного роста (в 6 — 7 и в 11 — 15 лет).

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшаются экскурсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, приводя к снижению физиологических резервов детского организма. Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в послеродовом и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

При характеристике изгибов позвоночника используются понятия: кифоз (изгиб позвоночника кзади) и лордоз (изгиб позвоночника кпереди).

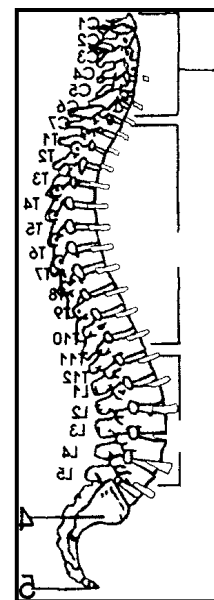


Позвоночник человека состоит из 33—34 соединенных между собой позвонков: 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых сросшихся и образующих крестец, 4—5 копчиковых.

Позвоночник обеспечивает многообразную функцию движения, несет на себе тяжесть тела в вертикальном положении, предохраняет спинной и головной мозг от сотрясения и толчков. Физиологические изгибы облегчают сохранение равновесия, обеспечивают высокую подвижность позвоночника.

Различают три степени нарушения осанки:

I степень — характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания



ребенка;

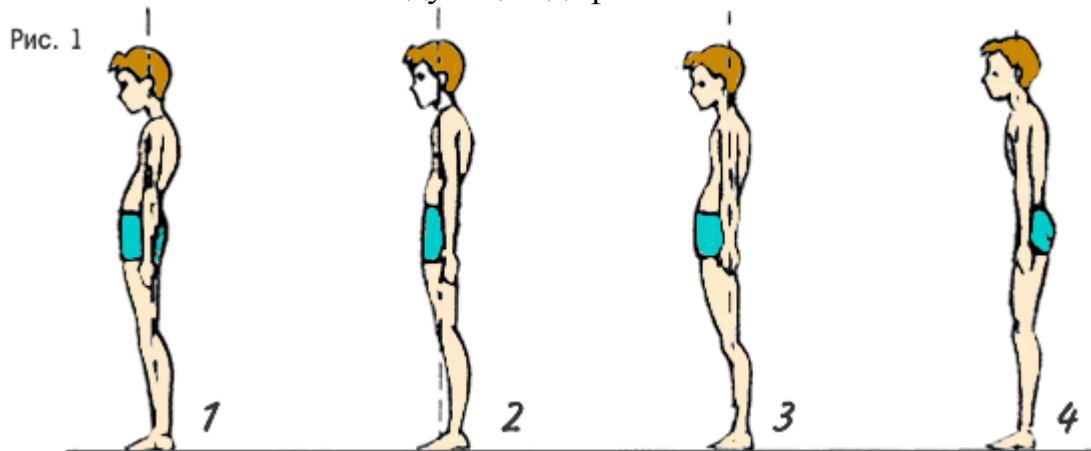
II степень — характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины руками взрослого);

III степень — характеризуется сочетанием нарушения осанки с начальными признаками сколиотической болезни.

Для детей дошкольного возраста наиболее характерны I и II степени нарушения осанки, для школьников — II и III степени.

Нарушения осанки отмечаются в двух плоскостях: сагиттальной (вид сбоку) и фронтальной (вид спереди).

Возможны следующие дефекты осанки:



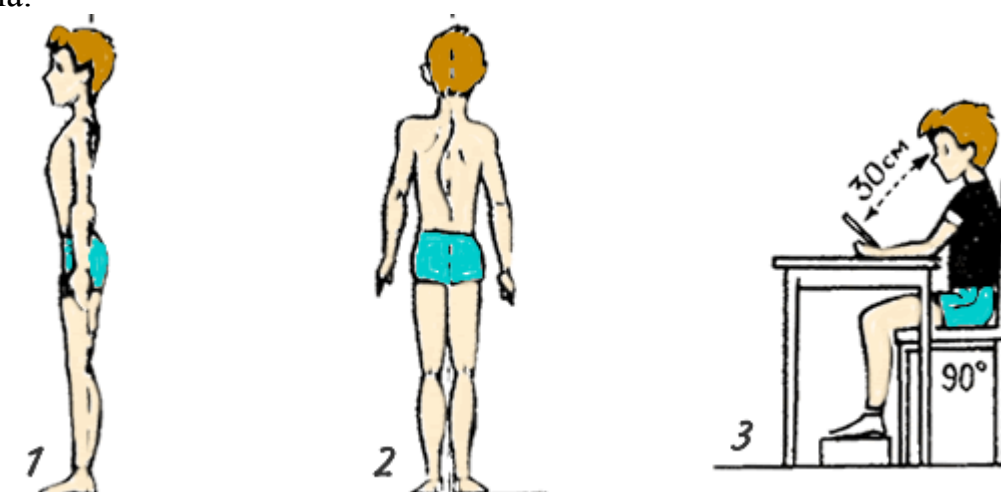
- Круглая осанка (рис. 1. 1) характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи «свисают» вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

- При сутулой осанке (рис. 1. 2) ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.

- Для лордотической осанки (рис. 1. 3) характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается.

- При кругловогнутой спине (рис. 1. 4) увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.

Рис. 2



- При плоской спине (рис. 2. 1) недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен.

Ребенок держится напряженно, подчеркнуто прямо, движения его неуклюжи.

- Косая спина (асимметричная осанка) (рис. 2. 2) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания — сколиоза.

Различные нарушения осанки всегда сопровождаются нарушениями функций нервной системы и некоторых внутренних органов, что делает организм ребенка более подверженным целому ряду заболеваний, и в первую очередь — позвоночника.

Как же сделать так, чтобы осанка оставалась правильной?!

- Постель ребенка не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20 — 25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Для детей с нарушениями осанки жесткий матрас (волосяной, травяной или ватный) кладется на щит из досок или фанеры.

- Особенно портит осанку неправильная поза при сидении за столом. Надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног (рис. 2. 3).

Высота стола должна быть на 2 — 3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Если ноги не достают до пола, подставить под них скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под углом 90°. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, расстояние между грудью и столом 1,5 — 2 см (ребром проходит ладонь), голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола 30 см. Предплечья должны симметрично лежать на столе, книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом 30° (угол, открытый вправо, образуется краем стола и нижним краем тетради).

- Ухудшают осанку привычки читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. Нарушает ее и езда на самокате (из-за отталкивания все время одной ногой) и езда на велосипеде в согнутом положении.

Перед началом выполнения комплекса, после 12-го упражнения и после окончания упражнений — ходьба 1 — 2 мин. Дыхание произвольное, равномерное. Не сутулиться, все упражнения делать в спокойном темпе, без задержек дыхания. Каждое упражнение выполняется 4 — 5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10 — 12 раз. Выполнять можно не сразу все упражнения, а по 10 — 12 за занятие. Заниматься можно 3 — 4 раза в день за час до и спустя 45 — 60 мин после еды в различное время, но последний раз не позже 19 часов.

Для исправления дефектов осанки следует выполнять такие упражнения, когда в работу вовлекается одновременно несколько мышечных групп и суставов.

При склонности к сутуловатости и круглой спине уделяйте большое внимание упражнениям, связанным с выравниванием позвоночника, с выгибанием туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области.

Имеющим крыловидные лопатки, а также сведенные вперед плечи, рекомендуется увеличивать количество повторений движений руками назад. Например, легкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не расслаблять), оказывает значительное эффективное воздействие при этих нарушениях.

При склонности к асимметричному положению плечевого пояса очень полезны разнообразные симметричные упражнения: повороты, волнообразные движения, взмахи, общеразвивающие упражнения.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом, детям необходимо в течение дня многократно повторять упражнения на ощущение правильной осанки.

Выполняя корригирующие упражнения, можно научиться свободно владеть своим телом и красиво держаться.

Для исправления осанки может быть рекомендован примерный комплекс упражнений, которые должны сочетаться с утренней гигиенической гимнастикой, подвижными играми, систематическим закаливанием.

1. Исходное положение (И. п.) — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
9. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»)
11. И. п. — лежа на спине - «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и

переложить их на другое место.

15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед

18. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.

19. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами

20. И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук

21. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.

22. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

Подготовили: Панова М.Ю., врач ОМО,
Хайруллина Э.Р., врач по лечебной физкультуре ГУЗ РВФД