

Осанка. Виды. Причины нарушений.

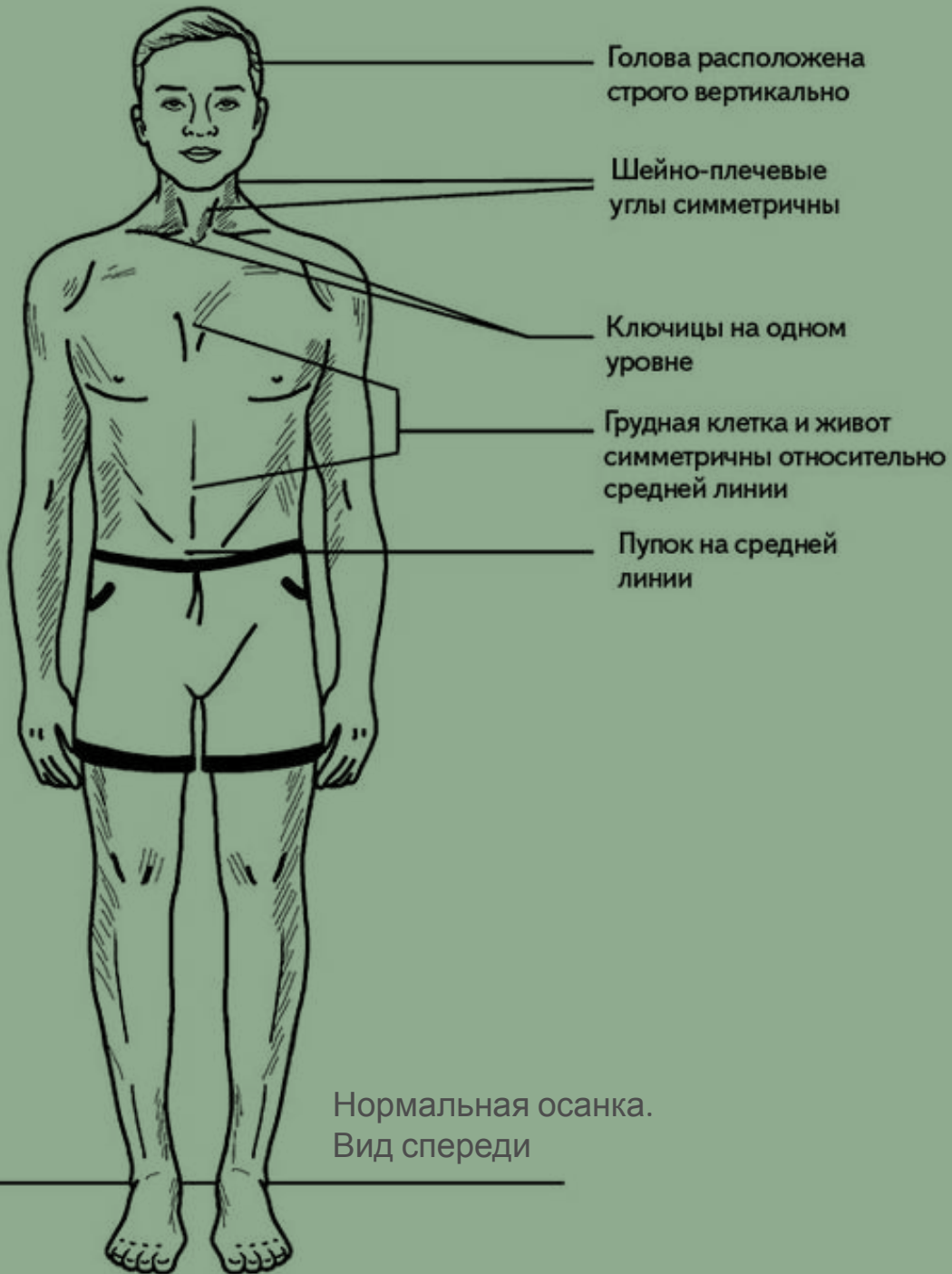
Выполнила:
Советова
Анастасия
гр.5201-370301d

Осанка — привычная поза непринужденно стоящего человека.



Зависит от

- Формы позвоночника
- Равномерности физического развития
- Тонуса мускулатуры тела (слабость мышцы, связок)



- Строго вертикальное положение головы: подбородок слегка приподнят, линия надплечий горизонтальна
- Углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем, симметричны
- Грудная клетка не имеет западаний и выпячиваний
- Живот также симметричен
- Пупок находится на средней линии

● Грудная клетка несколько приподнята

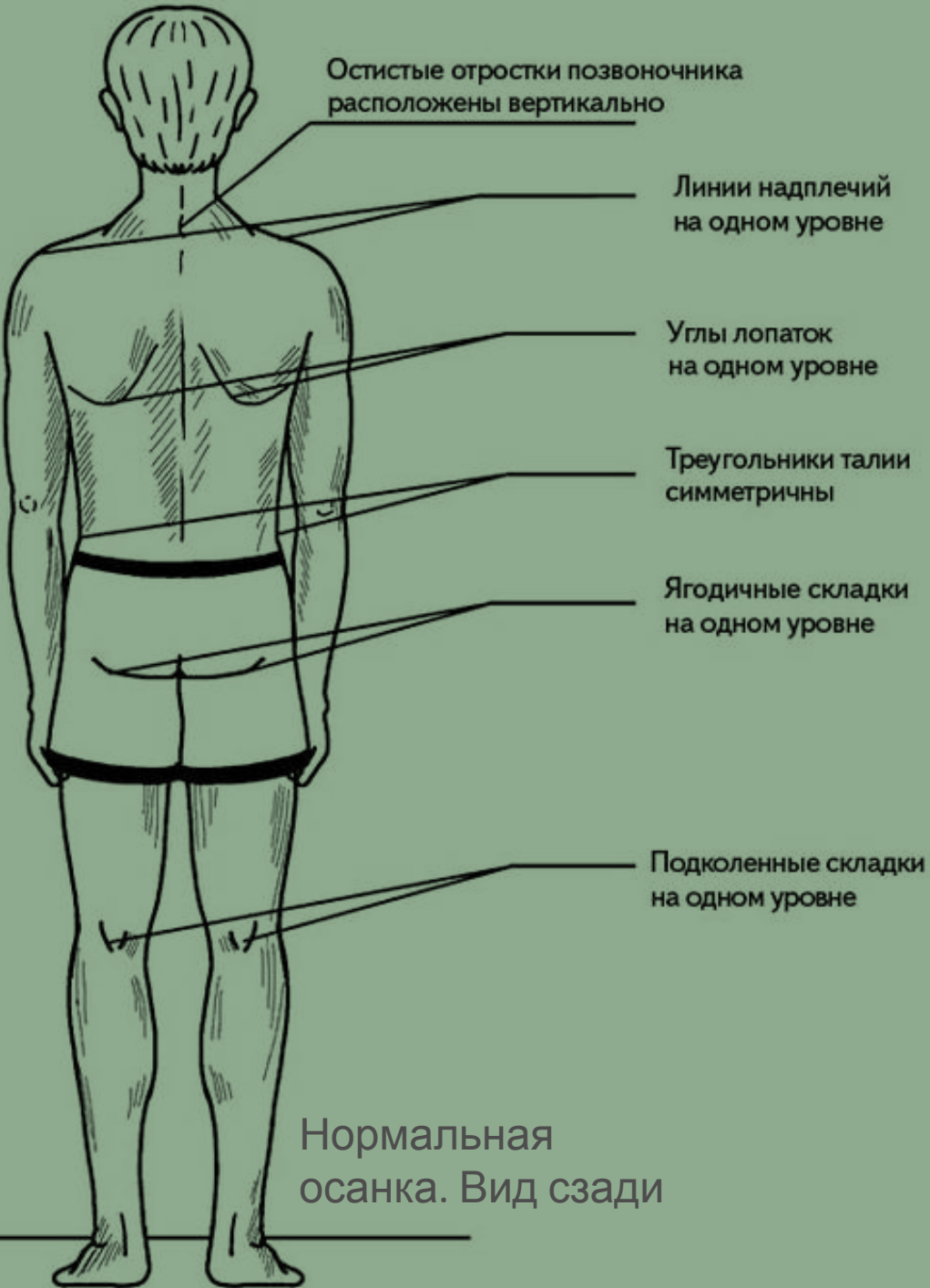
● Живот подтянут

● Нижние конечности прямые

● Физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены

● Угол наклона таза находится в пределах 35° - 55°





Лопатки прижаты к туловищу и
расположены на одинаковом расстоянии
от позвоночника, а их углы – на одной
горизонтальной линии

Треугольники талии симметричны

Ягодичные и подколенные складки на
одном уровне

Отклонения от
правильной осанки
принято называть
*нарушениями или
дефектами осанки*

При нарушениях осанки
образуются новые условно-
рефлекторные связи,
закрепляющие
неправильное положение
тела, а навык правильной
осанки утрачивается

Основными причинами нарушений
осанки являются:

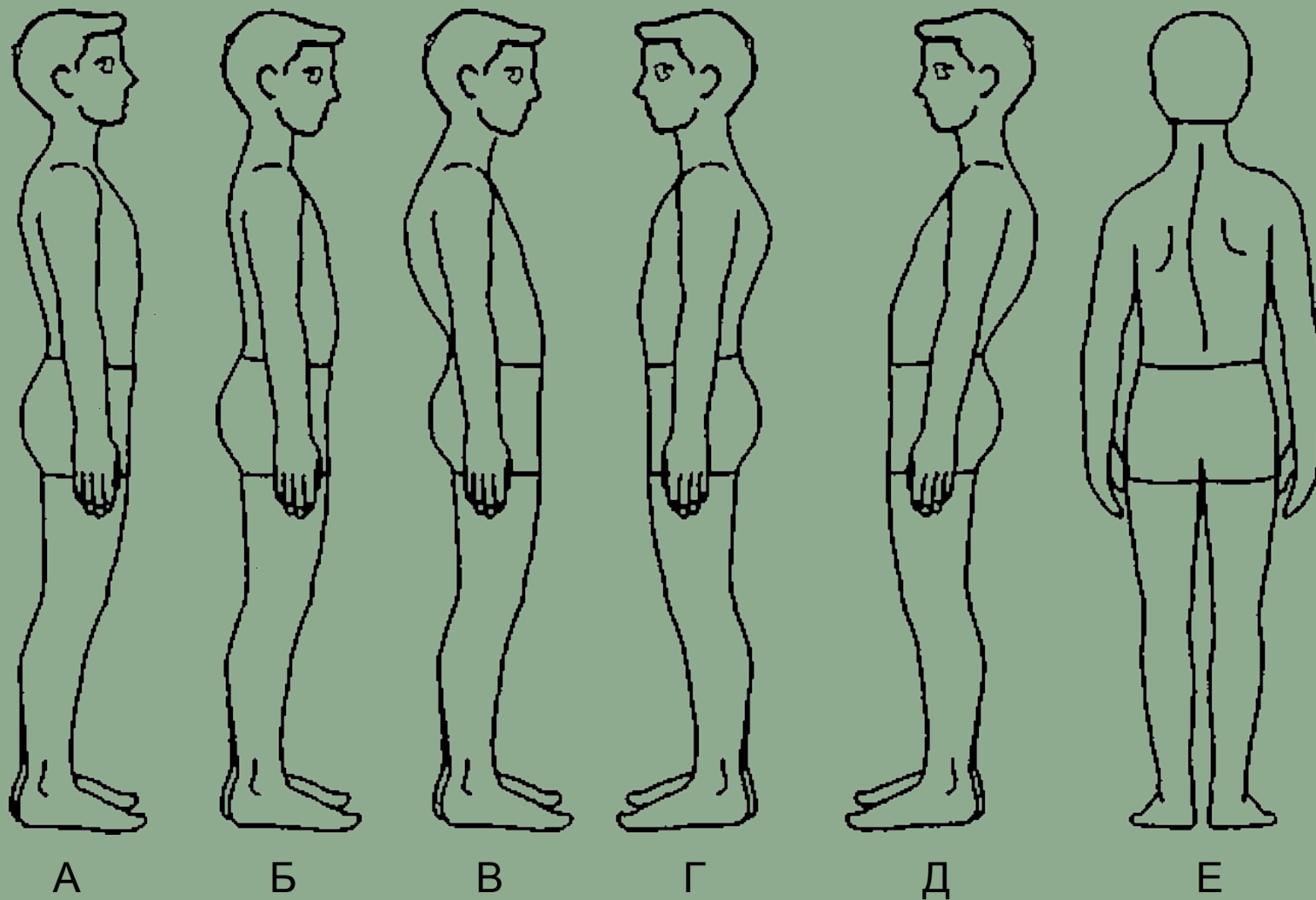
Неправильное положение тела при различных
позах (лежа, стоя, сидя, при ходьбе)

Ослабленный организм с детства (или по какой-
то другой причине)

Недостаток физического воспитания и,
следовательно, слабое физическое развитие



Основные виды осанки



А – нормальная

Б – выпрямленная

В – кифотическая

Г – лордотическая

Д – сутуловатая

Е – сколиотическая

Выпрямленная (плоская) осанка:

Выпрямленная осанка встречается относительно редко. Она характеризуется минимальной выраженностью изгибов позвоночника. При этом данный вид осанки может повлечь за собой боковое искривление позвоночника, доставляет дискомфорт и мешает нормальному поступлению кислорода в лёгкие.

Дегенеративно-дистрофические патологии подразумевают такие заболевания, как остеохондроз, протрузия, грыжа. Они приводят к разрушению межпозвоночных дисков, деформации позвонков. Нарушается тонус мышц, происходит защемление нервов. Человек начинает принимать наиболее удобное для него положение спины, что в дальнейшем усугубляет искривление позвоночника.



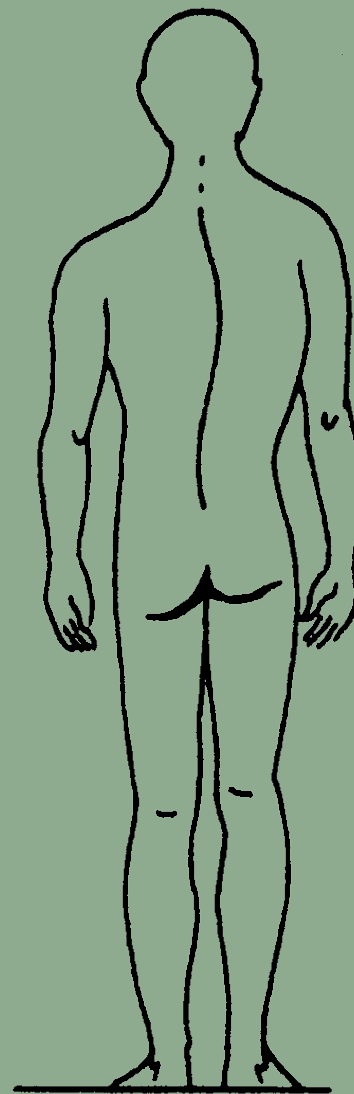
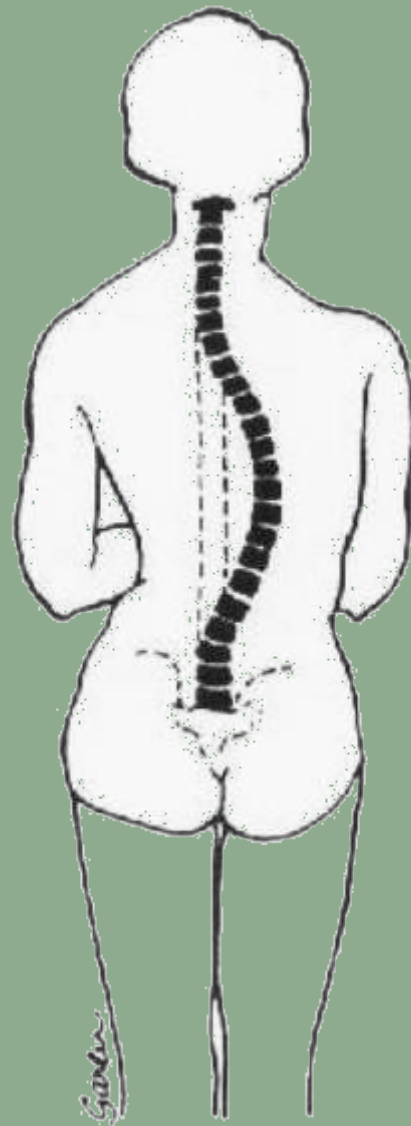
Патология появляется с раннего возраста либо приобретается во взрослой жизни. Такие **заболевания позвоночника** проявляются из-за разных болезней, неправильного образа жизни.

Основные причины появления проблем со спиной:

- * дегенеративно-дистрофическая патология;
- * болезнь Бехтерева;
- * полиомиелит;
- * травмы во время родов;
- * плоскостопие;
- * неправильное развитие с раннего возраста;
- * травмы в области позвоночника.

Сколиотическая осанка:

Незначительные отклонения позвоночника в сторону от срединной оси. Отличительные признаки: несимметричное положение плеч, лопаток и молочных желёз, перекос таза, слабое развитие мышц туловища, наклонённый вперёд плечевой пояс, разная длина ног.



Сколиоз
Ассиметрия

Важно

Типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости — ассиметричная осанка, когда наблюдается выраженная асимметрия между правой и левой половинами туловища: треугольники талии не равномерны, плечо и лопатка одной стороны тела опущены по сравнению с другой стороной. **Часто такой осанке ставят диагноз «сколиоз». Это неверно.** Асимметрия отдельных частей тела не дает оснований для постановки такого диагноза. Для диагноза «сколиоз» необходимо выявить торсию позвонков (скручивание их в процессе роста)

Сутуловатая осанка:

Сутуловатая осанка выражается в вогнутости сзади шейного отдела позвоночника. Голова выдвинута вперед, спина полукруглая. Чаще всего сутулостью страдают дети, так как их голова не пропорциональна телу, а мышцы шеи недостаточно развиты, чтобы компенсировать вес головы относительно тела.

Причины сутулости могут быть врожденными, из-за аномалий внутриутробного развития. Кроме этого, провоцирующими факторами являются рахит, травмы, детский церебральный паралич, полиомиелит, инфекционные заболевания.



Факторы развития сутуловатой

осанки:
Сидячий образ жизни – парта,

компьютерный стол, рабочая зона, над которой надо склоняться, провоцируют наклон плеч и головы вперед.

* **Быстрый рост ребенка** – позвоночник вытягивается слишком быстро, и мышечный корсет за ним просто не успевает, перестает держать спину.

* **Психологический фактор** – неуверенность в себе, закомплексованность, желание казаться незаметным, также часто являются причиной, почему горбишься.

* **Сколиоз** – сутулость у подростка является одним из симптомов этого заболевания, поэтому родителям важно заметив на начальной стадии изменение осанки, сводить ребенка к ортопеду.

* **Гипермобильность суставов** – этот синдром передается по наследству, и его отличительной его особенностью является повышенной гибкостью суставов, выявляют его в раннем возрасте из-за снижения функции мышц, которые не справляются с поддержкой правильного положения хребта.

Кифотическая осанка:

При кифотической осанке живот человека выпячен, плечи сведены вперёд, грудной кифоз усилен, а коленные суставы находятся в полусогнутом состоянии.

Такая осанка создаёт неблагоприятные условия для работы лёгких и сердца. Шейные и позвоночные отделы искривлены, спина круглая. Частой причиной развития данного типа осанки является неправильная физическая нагрузка.

К менее распространённым причинам относятся:

- * перенесённые травмы
- * слабые мышцы
- * последствия ДЦП
- * полиомиелит
- * остеохондроз



Основные причины нарушения:

- * Нейромышечные заболевания.
- * Заболевания костей.
- * Метаболические проблемы.
- * Остеопороз. Состояние, при котором кости разрушаются при минимальных усилиях.
- * Расщепление позвоночника
- * Болезнь Шейермана. В таком случае позвонки прогибаются вперед в верхней задней области. * Причина болезни Шейермана неизвестна и обычно наблюдается у мужчин.
- * Постуральный кифоз. Наиболее распространенный тип кифоза. Как правило, он проявляется в подростковом возрасте из-за сутулости.

Лордотическая осанка:

Живот вперед, туловище назад - именно так выглядит человек, у которого лордотическая осанка

Этот тип нарушений характеризуется слабостью мышц живота, а искривленностью поясничных отделов позвоночника. Причиной возникновения обычно служит вывих в области тазобедренного сустава. Центр тяжести смещается вперед и туловище начинает перегибаться в пояснице. Лишний вес тоже может стать причиной возникновения лордотической осанки

По локализации выделяют шейный и поясничный лордоз, а в зависимости от причины развития — первичный и вторичный.

Первичный лордоз возникает из-за патологических процессов в позвоночнике, происходящих на фоне заболеваний, например, рахита, туберкулеза костей, полиомиелита.

Вторичная форма нарушения осанки развивается как следствие деформации нижних конечностей, вынужденно, чтобы стабилизировать позвоночный столб в патологических условиях. Например, вторичный лордоз может возникать при вывихе бедра, дисплазии бедренных



Выделяют три основные причины патологического лордоза:

- * Неправильная осанка;
- * Нездоровый образ жизни;
- * Индивидуальные особенности и наследственность.

Иногда болезнь может быть связана с другими нарушениями осанки, такими как кифоз, усиленный сколиоз, а также рядом заболеваний, среди которых:

- * Рахит;
- * Полиомиелит;
- * Пороки развития;
- * Поясно-конечностные миопатии, включая болезнь Помпе;
- * Дегенеративно-воспалительные заболевания суставов;
- * Травмы и др.

Последствия нарушения

осанки:

- * Неэстетичный внешний вид фигуры.
- * Нарушением работоспособности внутренних органов, и как следствие развитием их заболеваний.
- * Постоянными болями в позвоночнике.
- * Быстрым старением организма из-за множественных дисфункций органов и систем.
- * Нарушениями в работе гормональной системы, ослаблением иммунной защиты организма, сбоями в менструальном цикле.
- * Нарушенным кровотоком, приводящим к проблемам с мозговой активностью, рассеиванию внимания, ухудшению памяти, падению умственных и адаптивных способностей.
- * Нарушение осанки и дисгармония внешнего вида нередко становятся причинами развития комплексов неполноценности, замкнутости, психоземotionalных расстройств. Человек чувствует себя ненужным, «гадким утенком», к которому весь остальной мир относится враждебно.

Профилактика нарушений осанки включает:

- * Сон на жесткой постели или ортопедическом матрасе.
- * Соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.).
- * Постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом (плавание, конный спорт).
- * Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник (лучше носить рюкзак, чем портфель).
- * Правильный подбор мебели и организация рабочего места.
- * Коррекция дефектов стоп.
- * Качественная обувь (нельзя носить чужую стоптанную обувь, а свою надо регулярно ремонтировать).
- * Лечение нарушений зрения и слуха.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. https://www.orto-s.ru/pokupatelyam_i_pacientam/narushenie_osanki/
2. <https://www.spina.ru/inf/states/3416>
3. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7915>
4. <https://med-ram.ru/diagnostika/kifoticheskaya-osanka>
5. <https://iknigi.net/avtor-valentin-grigorev/98943-zhizn-bez-boli-v-spine-lechenie-skolioza-osteoporoza-osteohondroza-mezhpozvonkovoy-gryzhi-bez-operacii-valentin-grigorev/read/page-2.html>
6. <https://melannett.ru/blog/health/posture/vidy-i-tipy-osanki/>
7. <http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Osanka.pdf>