

# **Виды неправильной осанки у детей**

**Влияние на организм ребёнка  
неправильная осанка.**

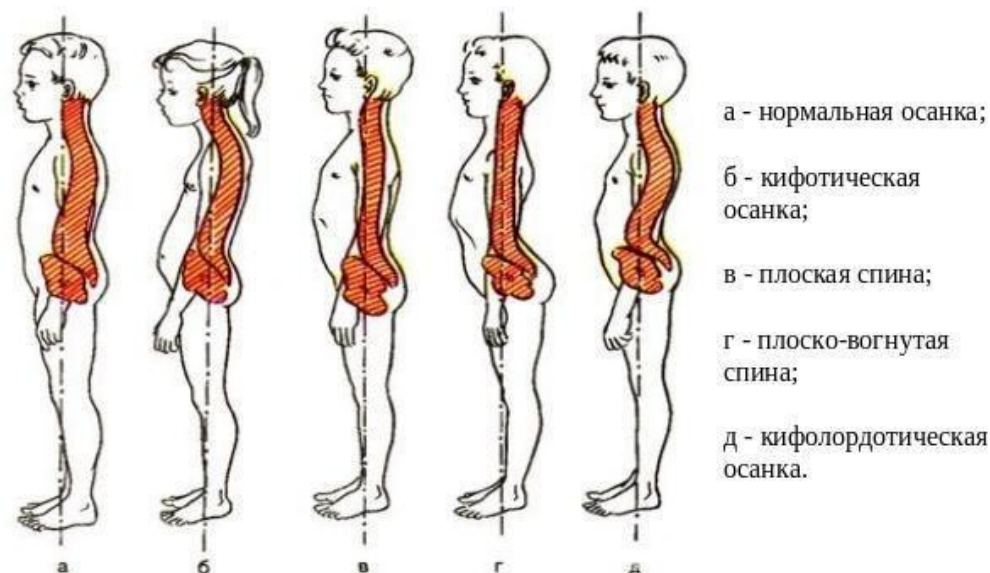
**Плоскостопие и как его предупредить.**

Студент: Мохова Г.В.  
Группа: Нт-105 ПСДО

**Осанка** – это привычная поза непринуждённо стоящего человека.

**Правильная осанка** - это слегка опущенные плечи, отведённые назад ; держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь.

**Осанка может быть правильной и неправильной.** При её нарушениях движения человека становятся неловкими, внутренние органы смещаются, возникают боли в суставах, мышцах стоп, пояснице. Нарушения осанки могут привести к очень серьёзным заболеваниям и потере работоспособности.



# Виды нарушенной осанки

**Сутулость спины (круглая спина).** Это уменьшение поясничного лордоза и увеличение грудного кифоза. Спина приобретает округлую форму, грудная клетка западает, голова, шея и плечи наклонены вперед, лопатки выпячиваются, ягодицы несколько уплощаются и выпячивается живот. При необходимости пациент способен самостоятельно нормализовать осанку, обратимый процесс



## Кифотическая спина.

Увеличивается грудной кифоз (угол становится свыше  $30^\circ$ ), и несколько увеличивается поясничный лордоз, пациент выглядит сгорбленным, колени чаще всего слегка согнуты, плечи и голова наклонены вперед.



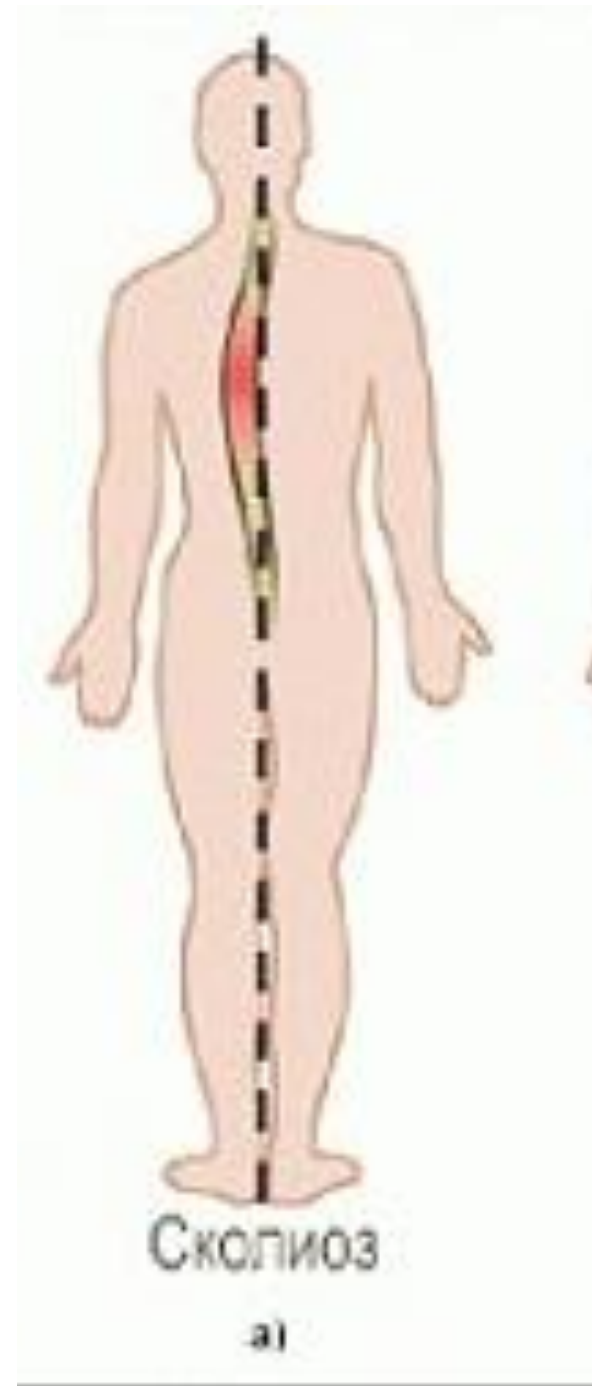
**Лордотическая спина.**  
Увеличивается  
поясничный лордоз.  
Спина сильно вогнута,  
живот значительно  
выступает вперед. Плечи  
остаются прямыми или  
могут несколько  
отклоняться кзади.



**Плоская спина.** Уплотнение поясничного лордоза и грудного кифоза. Позвоночник остается практически ровным. Лопатки отстают от спины, грудная клетка и живот несколько выдаются вперед.



**Сколиозы** сопровождаются **асимметричным положением плеч, лопаток и таза**, а также различной величиной так называемых **треугольников талии** (просветы, образующиеся между внутренней поверхностью опущенных рук и боковыми сторонами туловища).



# Различают три степени нарушения осанки

**При нарушении первой степени** изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Это нарушение легко исправляется при систематических занятиях корригирующей гимнастикой мышечной системы.

**При второй степени нарушения осанки** изменения появляются в связочном аппарате позвоночника. Эти изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корригирующей гимнастикой под руководством квалифицированных медицинских работников в специальных кабинетах лечебной физкультуры.

**Третья степень нарушения осанки** характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника; эти нарушения с помощью корригирующей гимнастики не восстанавливаются.



# ***Влияние неправильной осанки на организм ребёнка***

На осанку ребенка родители должны обращать внимание с самого раннего возраста. Исправить осанку в старшем возрасте очень сложно, поэтому формирование правильной осанки у детей следует держать под контролем с первого года жизни ребенка.

Искривление позвоночника не является проблемой только эстетического характера, а приводит к негативным последствиям, которые оказывают влияние на состояние всего организма.

- Происходит деформация внутренних органов и нарушается их нормальное функционирование (затрудняется дыхание, нарушается кровоснабжение органов и.т.д.), что, в свою очередь влечет за собой обширный перечень заболеваний.
- Неправильная осанка может спровоцировать образование грыжи на позвоночнике, мышечных спаек, повышенную утомляемость. Данное заболевание, как правило, сопровождается периодическими болями в спине, головными и мышечными болями.
- Дети с неправильной осанкой, довольно часто сталкиваются и с психологическими проблемами, так как заметное физическое отклонение может вызывать неуверенность в себе и закомплексованность.

# Плоскостопие, причины, виды, профилактика

Плоскостопие - это уплощение сводов стопы и полная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций.

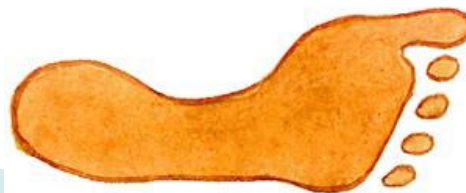
В норме стопа имеет два свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Плоскостопие может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (распластанность переднего отдела стопы). Если имеется уплощение продольного и поперечного свода говорят о комбинированном плоскостопии. Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе.



нормальная стопа



плоская стопа



## ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

**Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным**

- ❖ Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.
  
- ❖ Приобретенное плоскостопие встречается в любом возрасте, бывает травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим.
  - a) Травматическое плоскостопие развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава или при повреждении мягких тканей, укрепляющих свод стопы.
  - b) Паралитическое плоскостопие (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесенного полиомиелита. Причиной в этом случае является паралич мышц стопы и большеберцовых мышц.
  - c) Рахитическое плоскостопие развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

# Профилактика плоскостопия у детей

- ❑ Плавание, гимнастика и массаж – прекрасная профилактика любых недугов, связанных с опорно-двигательным аппаратом.
- ❑ Хождение босиком по травке, песку или гальке. Дома можно лазить босиком по шведской стенке, поднимать с пола небольшие предметы, хватая их пальчиками ног, катать ножками колючие мячики или валики.
- ❑ Еще один прекрасный способ профилактики плоскостопия – специальные **массажные коврики** с различной поверхностью.
- ❑ Закаливание. Дома можно устроить морскую ванночку для ног. Налейте в большую ванну немного воды (чтобы закрывала щиколотки), растворите в ней морскую соль и дайте малышу походить в ванне в свое удовольствие. Если ребенок не против, на дно ванны можно просыпать немного морской соли, постепенно растворяясь, она даст дополнительный массажный эффект.

**Будьте  
здоровы!**



**Спасибо за внимание!**