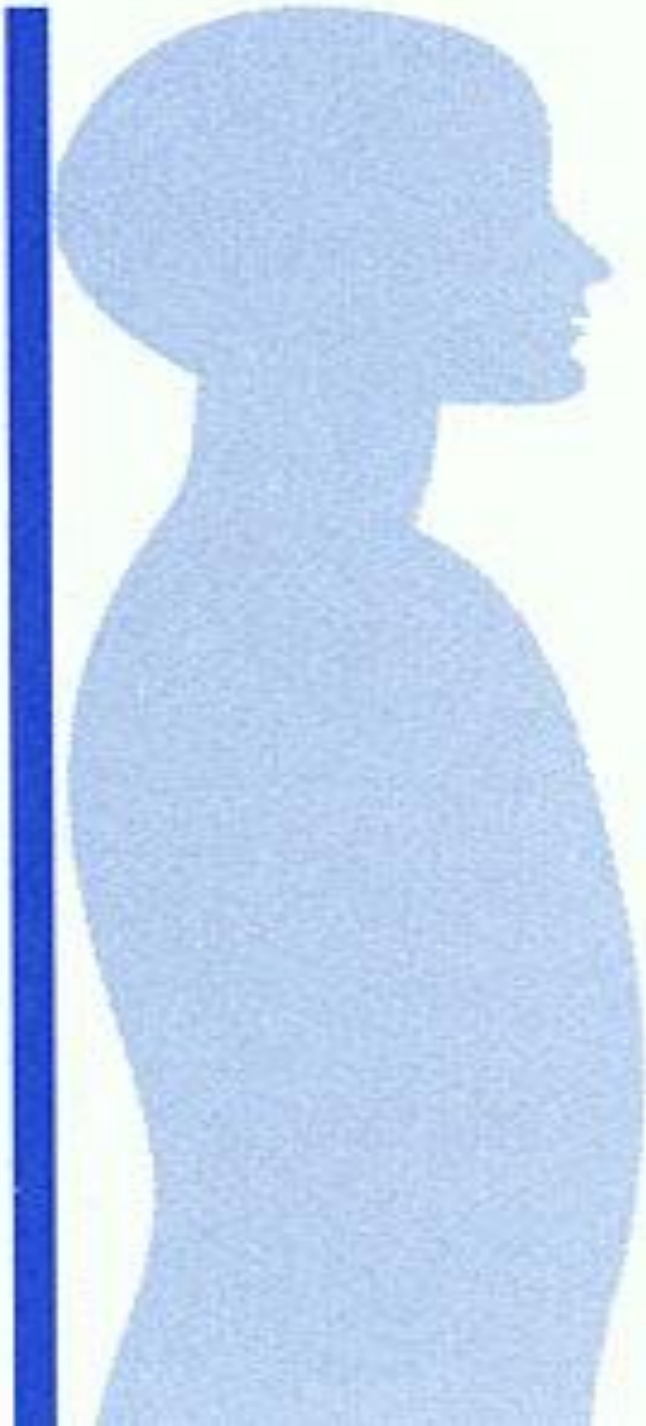
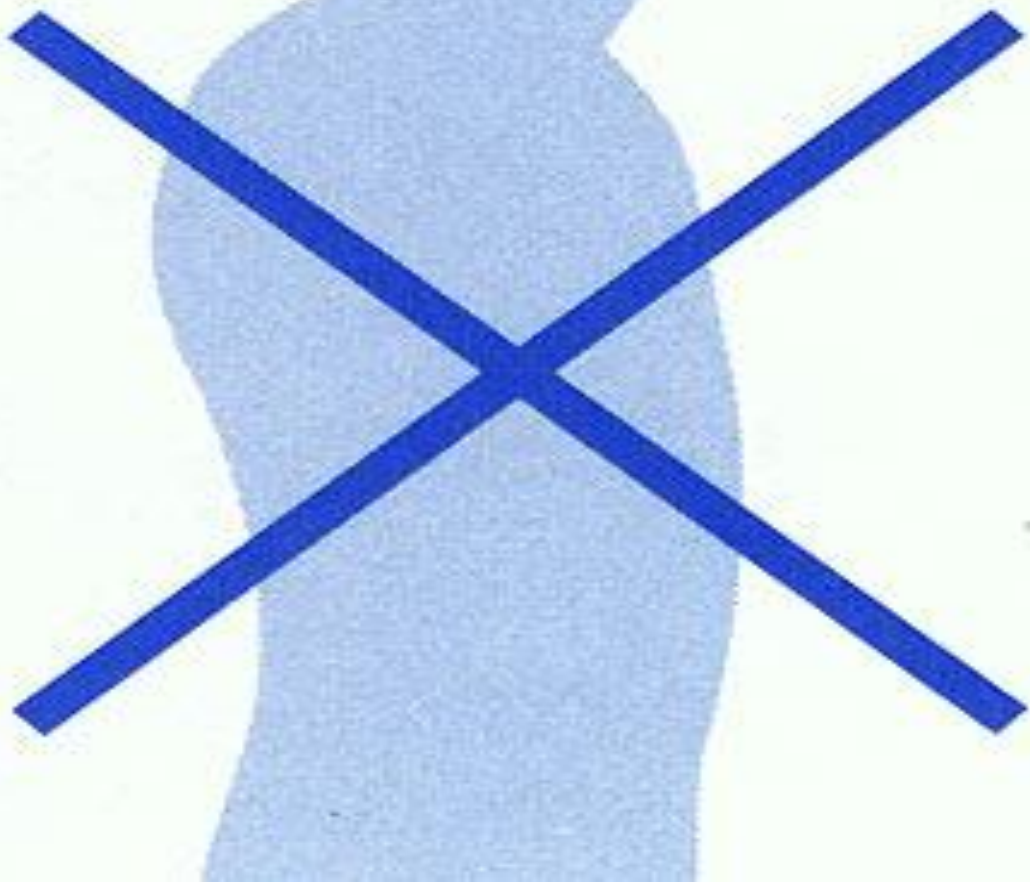


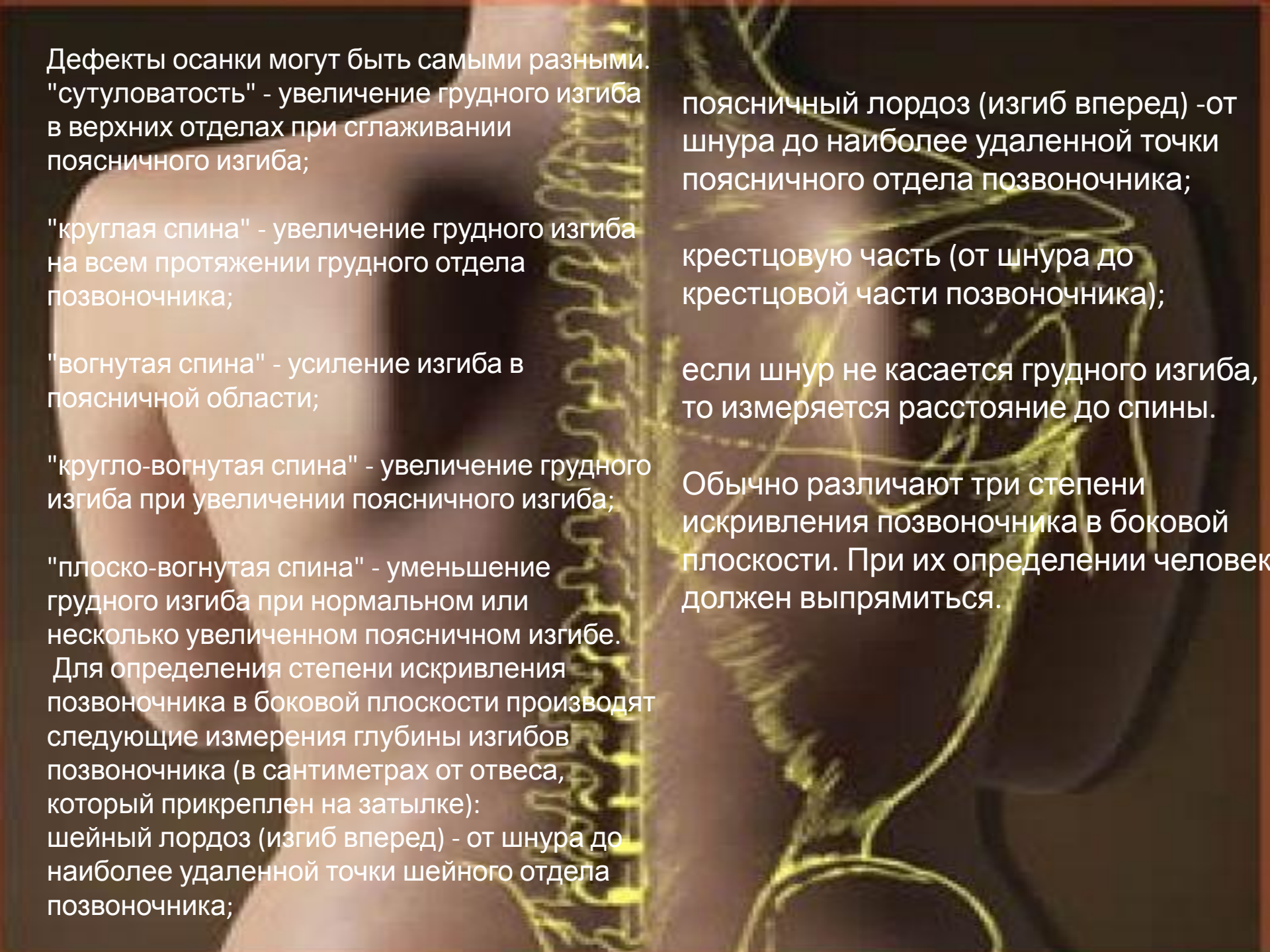
# Нарушение осанки





Осанка – это понятие о привычном положении тела человека в пространстве.

Кроме того, это один из показателей здоровья: в культурах всех народов считается, что здоровый человек должен быть стройным и подтянутым. Самое распространенное нарушение осанки – это боковое искривление позвоночника (сколиоз). Кроме того, позвоночник может искривляться в другие стороны. Все это относится к нарушениям осанки.



Дефекты осанки могут быть самыми разными.  
"сутуловатость" - увеличение грудного изгиба в верхних отделах при сглаживании поясничного изгиба;

"круглая спина" - увеличение грудного изгиба на всем протяжении грудного отдела позвоночника;

"вогнутая спина" - усиление изгиба в поясничной области;

"кругло-вогнутая спина" - увеличение грудного изгиба при увеличении поясничного изгиба;

"плоско-вогнутая спина" - уменьшение грудного изгиба при нормальном или несколько увеличенном поясничном изгибе.

Для определения степени искривления позвоночника в боковой плоскости производят следующие измерения глубины изгибов позвоночника (в сантиметрах от отвеса, который прикреплен на затылке):  
шейный лордоз (изгиб вперед) - от шнура до наиболее удаленной точки шейного отдела позвоночника;

поясничный лордоз (изгиб вперед) - от шнура до наиболее удаленной точки поясничного отдела позвоночника;

крестцовую часть (от шнура до крестцовой части позвоночника);

если шнур не касается грудного изгиба, то измеряется расстояние до спины.

Обычно различают три степени искривления позвоночника в боковой плоскости. При их определении человек должен выпрямиться.



Деформация 1 ст. - искривление позвоночника выравнивается до нормального положения при выпрямлении.

Деформация 2 ст. - искривление отчасти выравнивается при выпрямлении или при висе на гимнастической стенке.

Деформация 3 ст. - искривление не меняется при висе или выпрямлении.

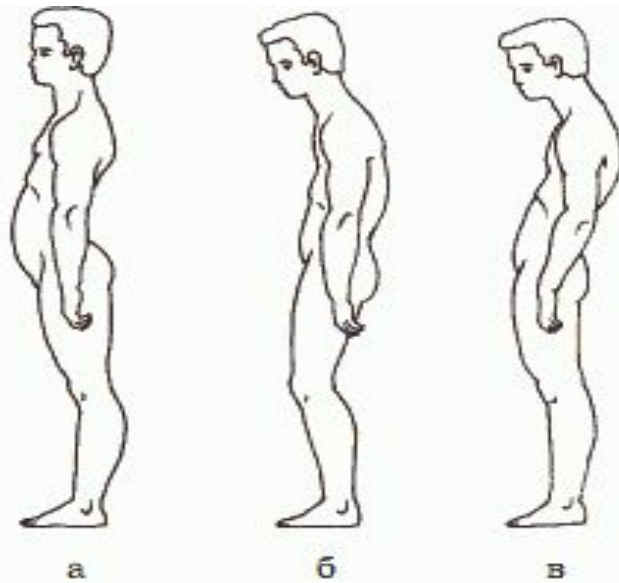
Дефекты осанки в передней плоскости не делятся виды. При этом имеет место асимметрия между правой и левой половинами туловища.

Сутулость - нарушение осанки в основе которого лежит увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. Шейный лордоз, как правило, укорочен и углублен вследствие того, что грудной кифоз распространяется до уровня 4-5 шейных позвонков. Надплечья приподняты. Плечевые суставы приведены. Сутулость часто сочетается с крыловидными лопатками 1 и 2 степени, когда нижние углы или внутренние края лопаток отстают от грудной стенки.

У сутулых детей укорочены и напряжены верхние фиксаторы лопаток, большая и малая грудные мышцы, разгибатели шеи на уровне шейного лордоза. Длина разгибателя туловища в грудном отделе, нижних, а иногда и средних фиксаторов лопаток, мышц брюшного пресса, ягодичных, напротив, увеличена. Живот выступает.

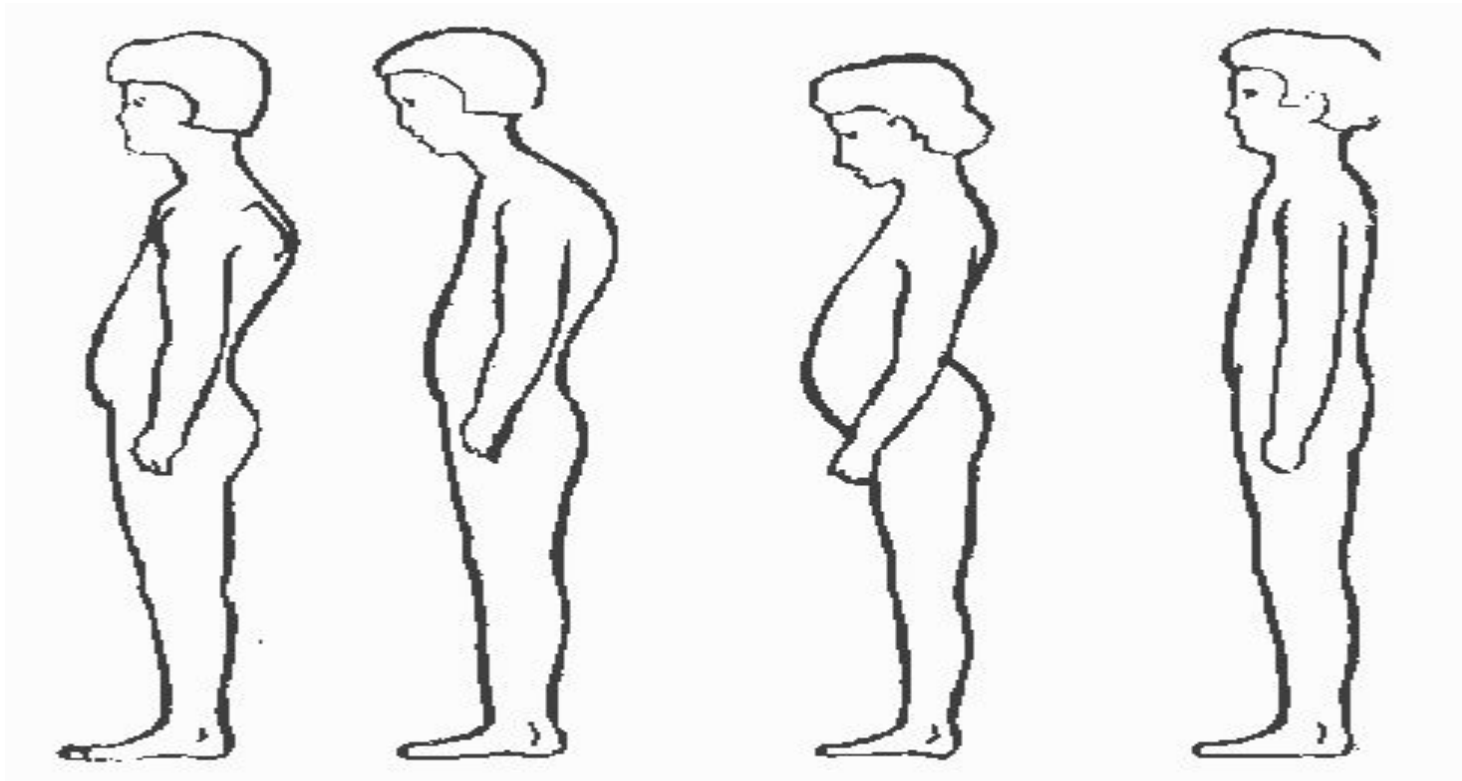
#### Признаки сколиоза





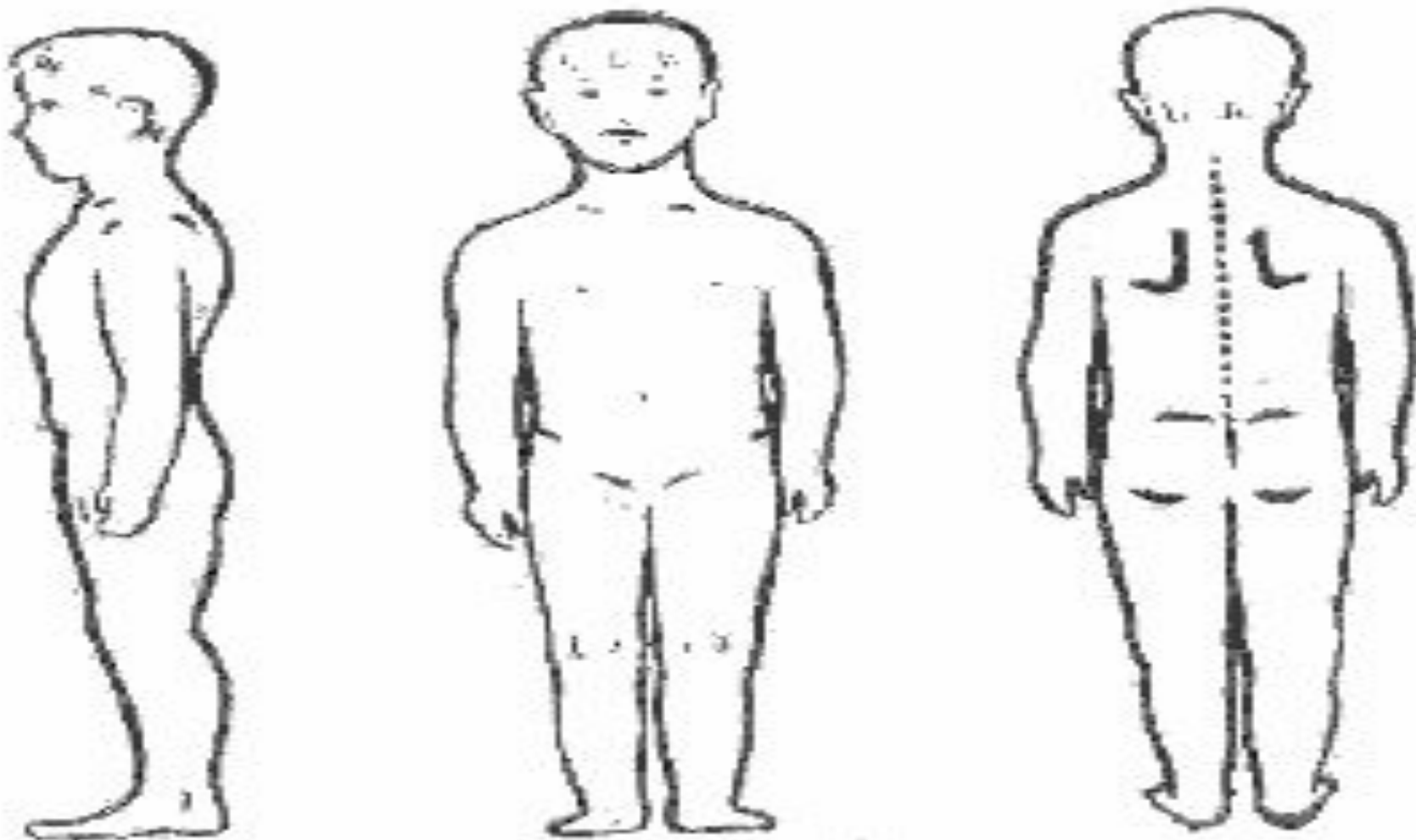
*Рис. 5. Нарушение осанки в сагиттальной плоскости:  
а — сутуловатость, б — круглая спина, в — кругловогнутая спина*

Круглая спина (тотальный кифоз) - нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Шейный отдел позвоночника частично, а у дошкольников бывает и полностью кифозирован. Для компенсации отклонения проекции общего центра масс кзади дети стоят и ходят на слегка согнутых ногах. Угол наклона таза уменьшен и это тоже способствует сгибательной установке бедра относительно средней линии тела. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Круглая спина часто сочетается с крыловидными лопатками 2 степени.



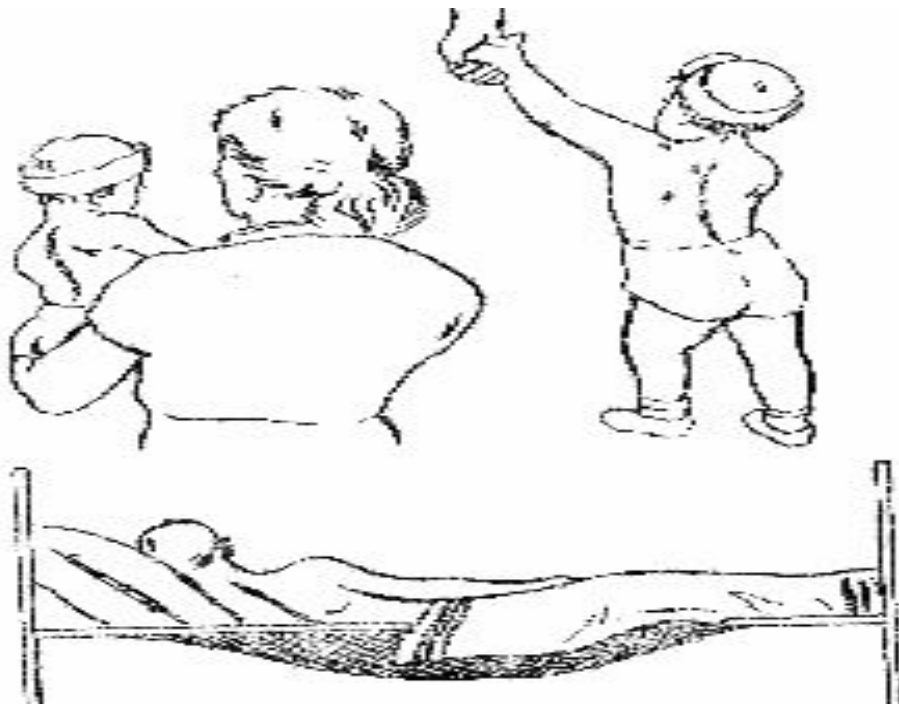
1Кифотическа я осанка. 2Лордотическая осанка. 3 Сутулость .4Плоская спина  
4выпрямленная осанка

# Правильная осанка





Такие позы способствуют  
формированию неправильной  
осанки.



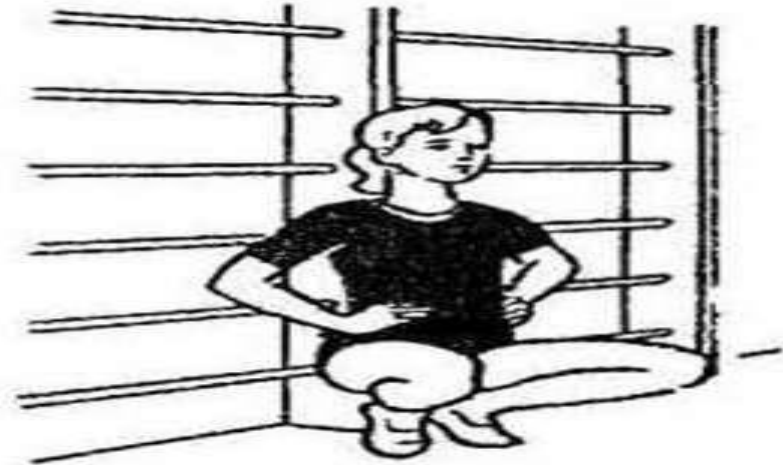




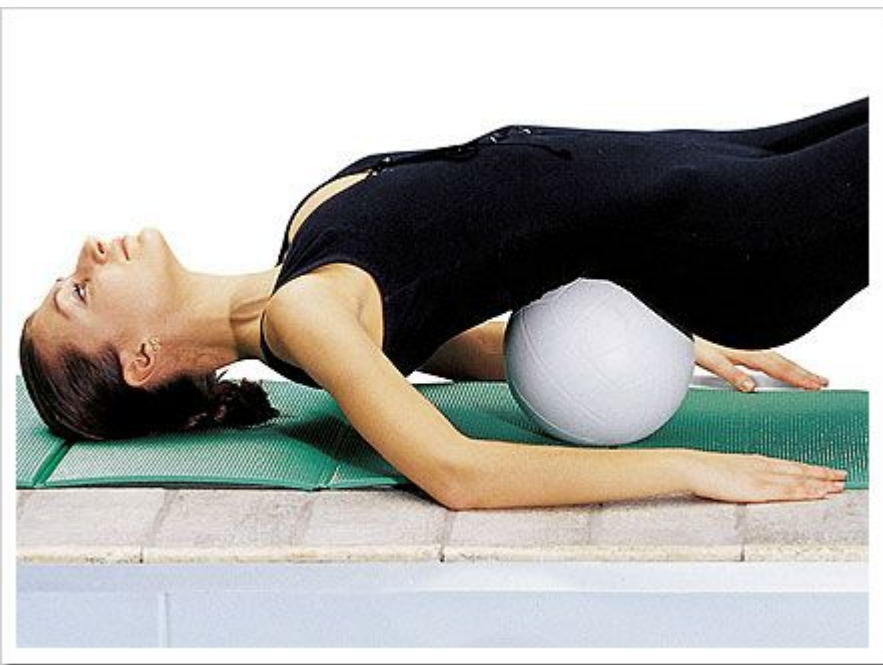
Диагностика нарушений осанки в учреждениях здравоохранения проводится врачом-ортопедом или вертебрологом на основании клинического и рентгенологического обследования.

Вторым этапом необходимо определиться с лечебными комплексами. Особо нужно подчеркнуть, что коррекция должна быть планомерной, постепенной и осуществляться в форме программы. Основные задачи лечебных программ – формирование и укрепление мышечного корсета позвоночника, создание правильного функционального стереотипа (обратной связи между мышцами позвоночника и ЦНС). Разработкой программ и правильностью их выполнения заведуют врачи-вертеброневрологи .

## Профилактика нарушений осанки



В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой - ходить на лыжах или кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 5-6 летних детей, но не торопитесь отдавать их туда - серьезные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребенку возможность поразмяться дома надо обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца.



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать: п

- а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);
- в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);

- г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- ж) плавание.



## Тренировка мышц спины и живота для правильной осанки

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.



Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе "ласточка" или "рыбка" на животе. Для детей 7-11 лет нормальное время удержания туловища составляет 1,5 - 2 мин, подростками 2 - 2,5 мин, взрослыми - 3 мин.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лежа на спине в положение сед (темп выполнения 15 -16 раз в мин). При нормальном развитии брюшного пресса дети 7 -11 лет выполняют это упражнение 15 -20 раз а в возрасте 12 -16 лет - 25 -30 раз.

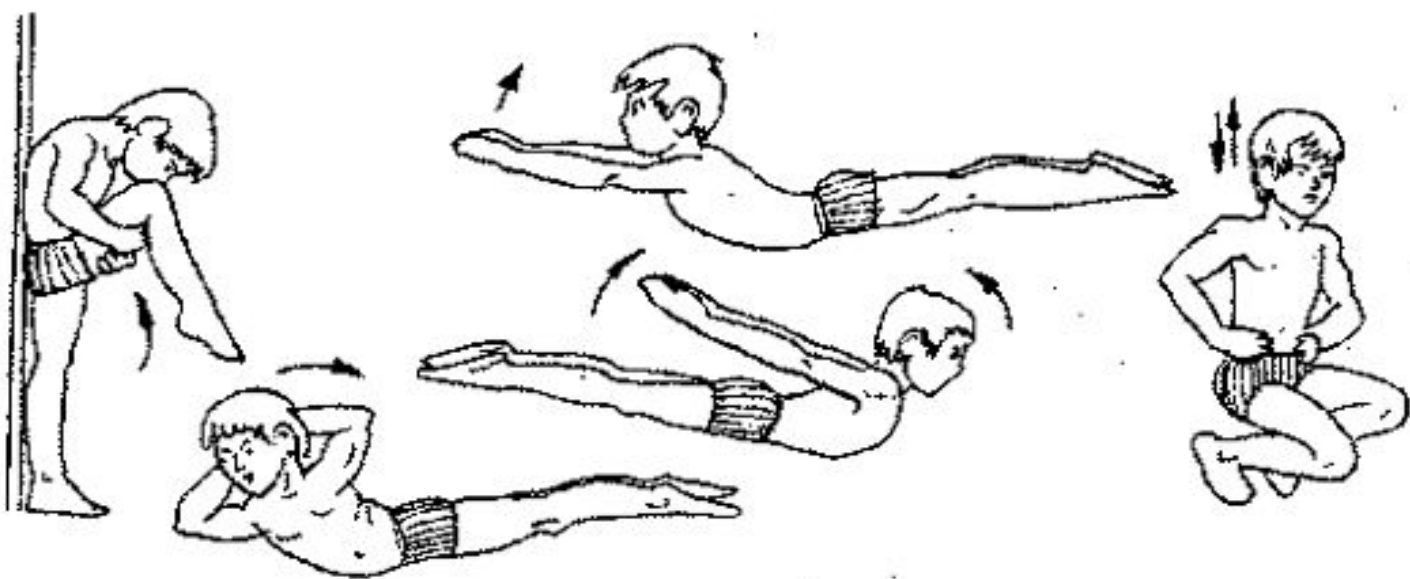
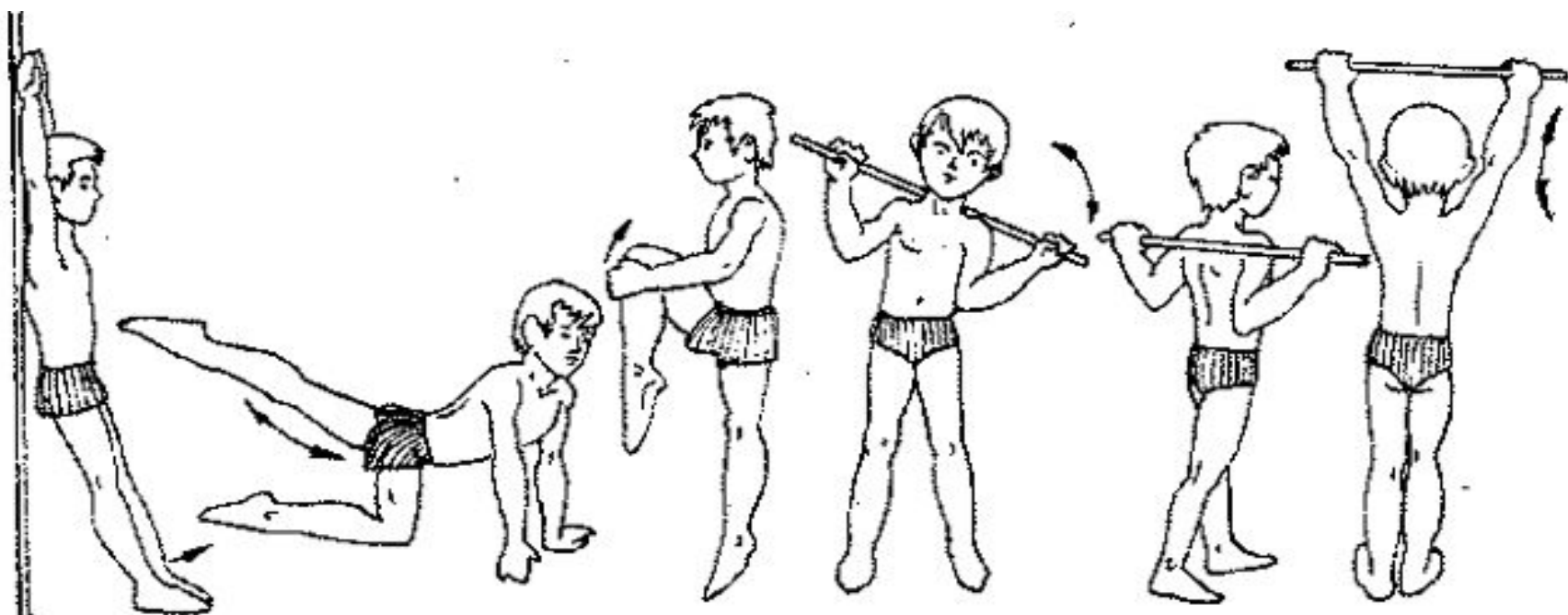


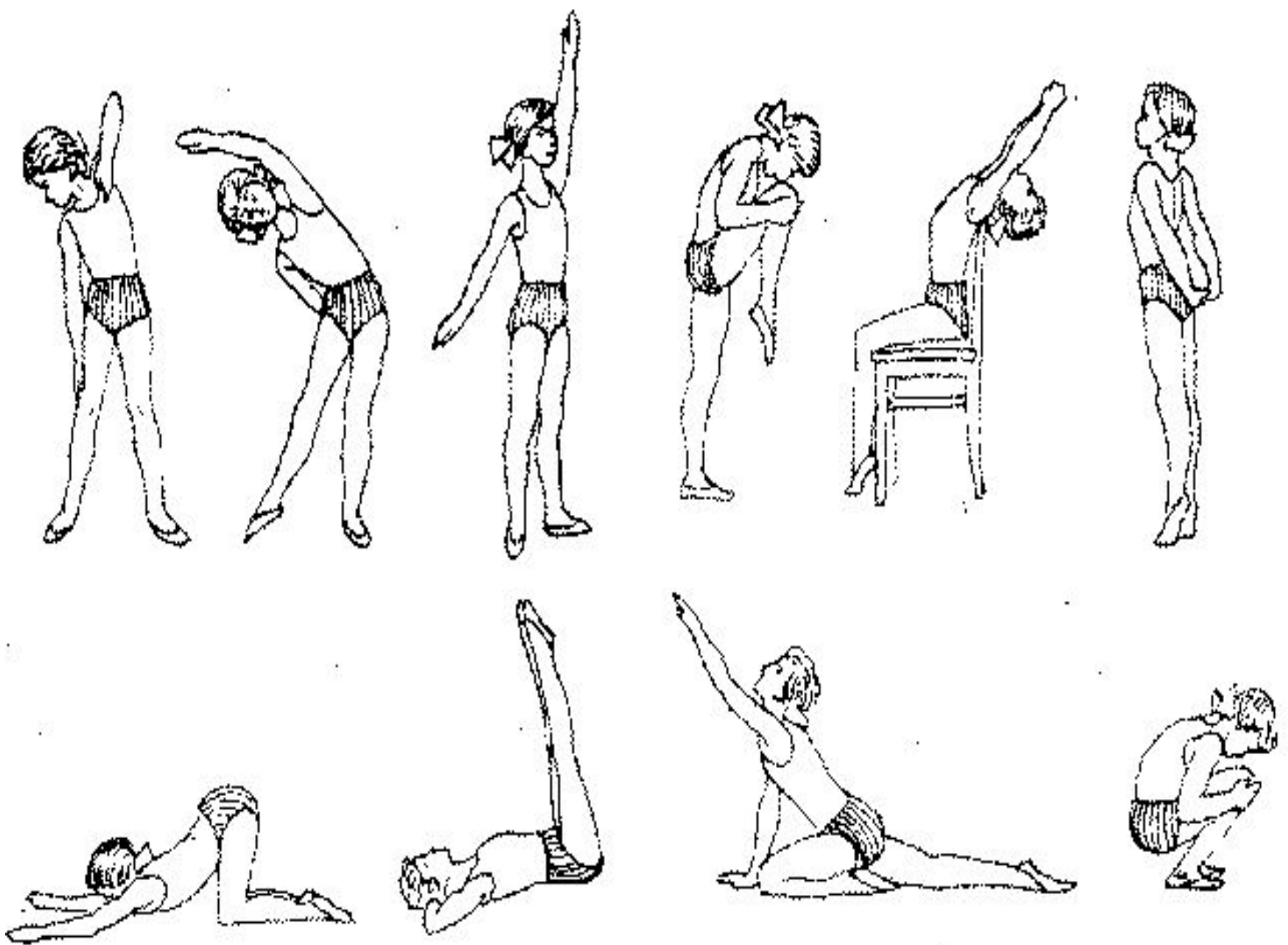
Упражнения для развития статической выносливости мышц выполняются в статическом режиме, т.е. мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5 - 7 сек, затем сделать паузу для отдыха в течение 8 - 10 сек и повторить упражнение 3 -5 раз. Затем выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения необходимо усложнить за счет изменения И. п., используя различные положения рук, ног, применяя отягощения (палки, гантели, мячи, медицинболы), увеличения числа повторений до 10 - 12. Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота - лежа на спине, животе.



- Упражнения для исправления осанки
- 1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, вдох перед началом движения. 1-2 - наклон вперед до касания пола пальцами, выдох; 3-4 - выпрямиться, вдох.
- 2. Исходное положение - то же. Вращения головой слева направо и справа налево, дыхание произвольное.
- 3. Исходное положение - то же, но руки в стороны, вдох перед началом движения. 1-2 - поворот корпуса в сторону с отведением рук назад и прогибанием в груди, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.
- 4. Исходное положение - то же, но руки на затылке, локти и голова отведены назад, грудь прогнута. 1-4 - круговые движения туловища; когда оно отведено назад - вдох, вперед - выдох.
- Упражнения 1-4 выполнять по 6-8 раз в каждую сторону.
- 5. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки держат за спиной (на уровне лопаток) гимнастическую палку. 1-2 - наклон вперед, по возможности ниже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - отклонение назад и вернуться в исходное положение, выдох.
- 6. Исходное положение - то же; 1-2 - наклон влево как можно глубже, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - наклон вправо, вернуться в исходное положение, выдох.
- 7. Исходное положение - стоя на коленях, опираясь руками о пол. 1-2 - прогнуться в груди, поднять голову и посмотреть на потолок, вдох; 3-4-опустить голову между рук и выгнуть спину («круглая спина»), выдох.
- 8. Исходное положение - сидя на полу, опереться руками сзади, вдох перед началом движения. 1-2 - одновременно поднять руки в стороны, ноги вверх под углом 45 градусов, задержав дыхание; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.

- 9. Исходное положение - лежа на животе, ступни закреплены, в вытянутых руках груз весом 2-3 килограмма (гантели, набивной мяч, мешочек с песком), вдох перед началом движения. 1-2 - прогнуться и поднять груз, выдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, вдох.
- 10. Исходное положение - стоя, эспандер в руках за затылком. 1-2 - развести руки в стороны, одновременно прогнувшись в груди, вдох; 3-4 - вернуться в исходное положение, выдох.
- Упражнения 5-10 выполнять по 8-10 раз.
- 11. Исходное положение - стоя, ладони на затылке. Отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук и задерживая дыхание. Опустить руки, вдох и выдох.
- 12. Исходное положение - ладони на лбу. Опустить голову, преодолевая сопротивление рук и задерживая дыхание. Вернуться в исходное положение, вдох и выдох.
- Упражнения 11-12 выполнять по 4 раза, длительность напряжения мышц 3-5 секунд, пауза для отдыха 5-10 секунд.
- 13. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Потряхивать опущенными и полностью расслабленными руками, дыхание произвольное, повторить 4-6 раз.
- 14. Исходное положение - лечь на спину, развести руки и ноги в стороны, расслабить все мышцы. Дыхание ровное и глубокое. Длительность упражнения 10-15 секунд.





[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)

