


Пороки осанки. Сколиоз.
Причины, клинические
признаки, методы лечения,
профилактика и
реабилитация



Осанка

Искривление позвоночника – это изменение (деформация) его нормальной конфигурации

Сегодня деформации позвоночника – наиболее частые заболевания опорно-двигательного аппарата подрастающего поколения. По данным научно-исследовательского детского ортопедического института им. Г. И. Турнера (Санкт-Петербург), у 40 % обследованных старшеклассников было выявлено нарушение осанки, требующее лечения



Осанка

Характер естественных физиологических изгибов, а также деформация позвоночника определяет названия.

Сколиоз (от греч. Scoliosis – искривление) – боковое искривление позвоночника человека.

Из-за него при сколиозе формируется реберный горб, образующий выпуклость.

Лордоз (от греч. Lordos – выгнутый, согнувшийся) – изгиб позвоночника человека выпуклостью вперед (в шейном и поясничном отделах), формирующийся в процессе развития, а также патологический (искривление).

Кифоз (от греч. Kurphos – кривой) – изгиб позвоночника назад – естественный физиологический (в грудном и крестцовом отделах), формирующийся в процессе развития, а также патологический.

Кифосколиоз – сочетание кифоза и сколиоза выпуклостью вбок и назад.



Осанка



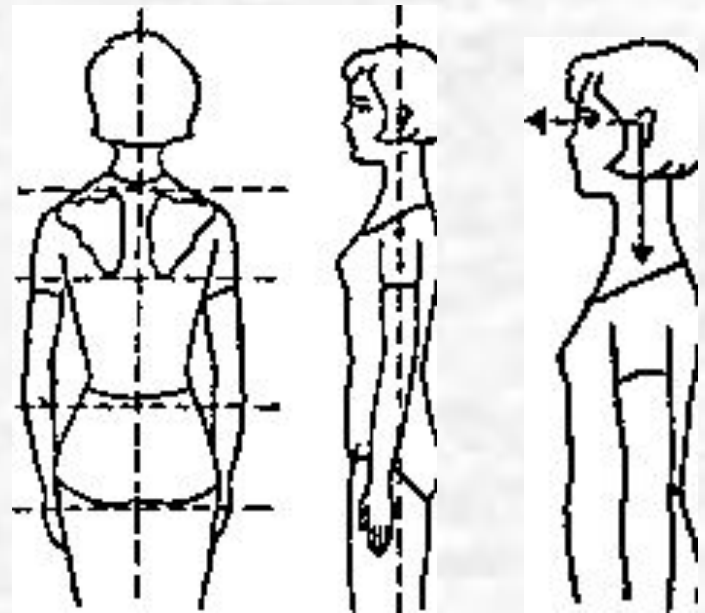
Осанка

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки:

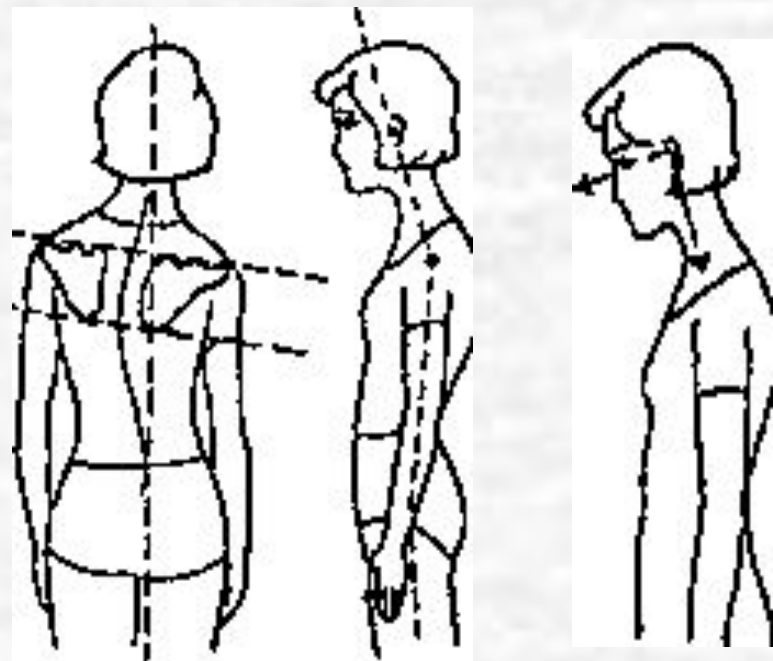
- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



Осанка

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Осанка

Как обнаружить дефект

Пациент должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.



Неправильная осанка

Неправильная осанка становится причиной раннего появления остеохондроза, неблагоприятного положения внутренних органов (со снижением их функций).

Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.



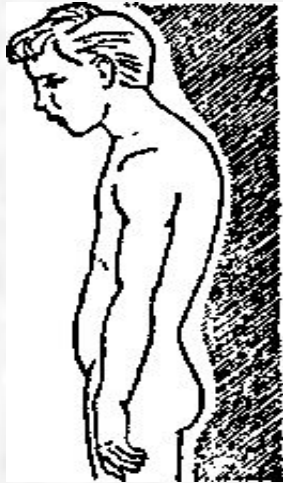
Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина

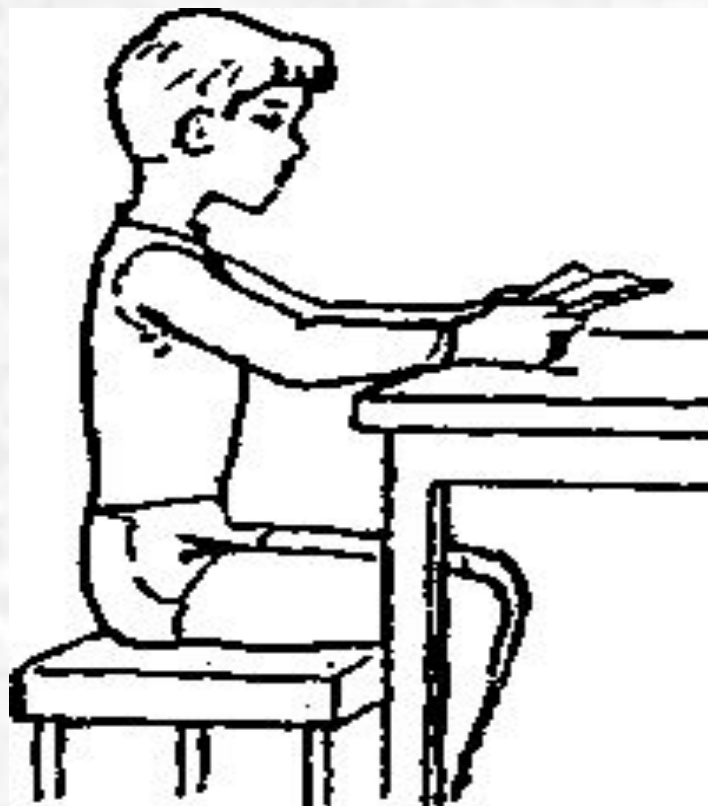


Кругловогнутая спина



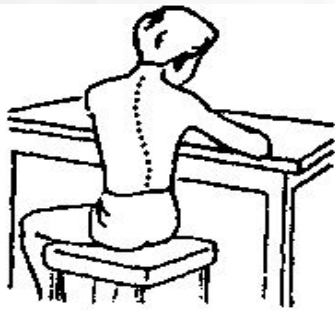
Положение позвоночного столба

правильное

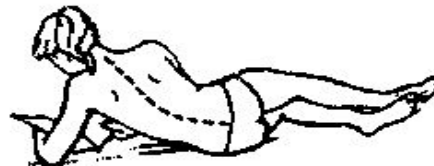


Положение позвоночного столба

неправильное



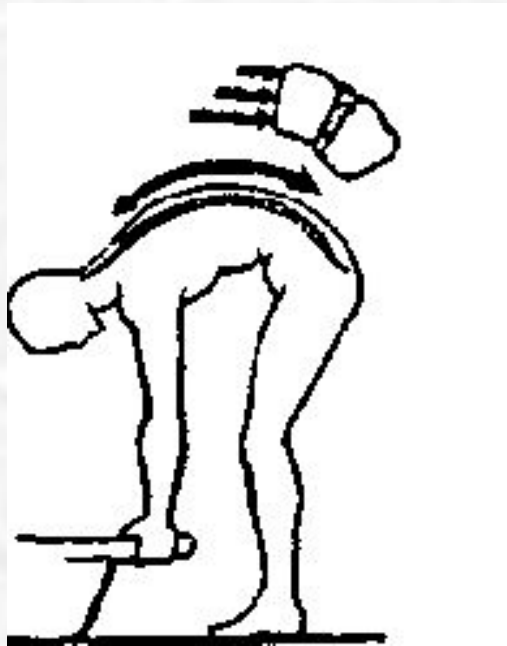
4-731



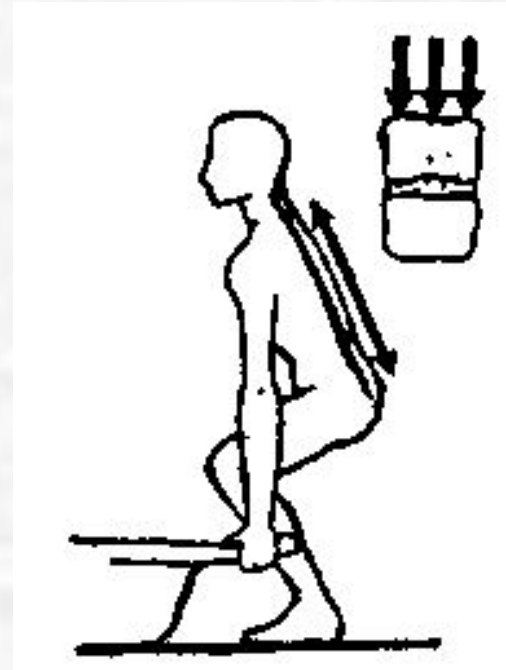
Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина
согнутая
(неправильно)



спина прямая
(правильно)



Меры профилактики

- 1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.**
- 2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.**
- 3. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.**
- 4. Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.**
- 5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.**

Коррекция осанки

Физические упражнения способствуют нормализации осанки.

Эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.

Коррекция осанки, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки.

Для контроля используют:

- тренировку перед зеркалом (зрительный самоконтроль);**
- взаимоконтроль занимающихся;**



Коррекция осанки

Занятия

В *подготовительной части* занятий для формирования навыка правильной осанки - упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

В основной части – упражнения для общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета.

В *заключительной части* применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные.

Заниматься надо 3-5 раз в неделю по 35-45 мин.



Упражнения для формирования правильной осанки

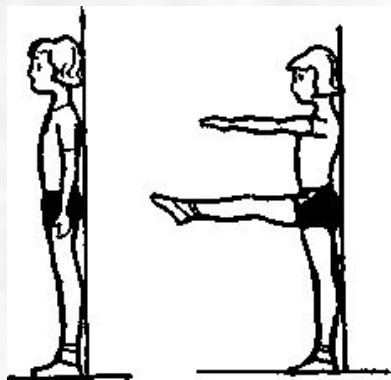
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



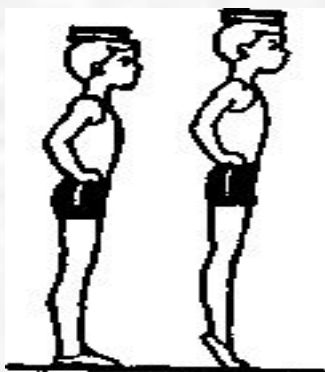
Упереться в пол согнутыми руками.
Разгибая руки и не отрывая бедер от
пола, запрокинуть голову назад,
максимально прогнуться, держаться
так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной.
Поднять голову, плечи и ноги;
прогнуться, вернуться в и. п.



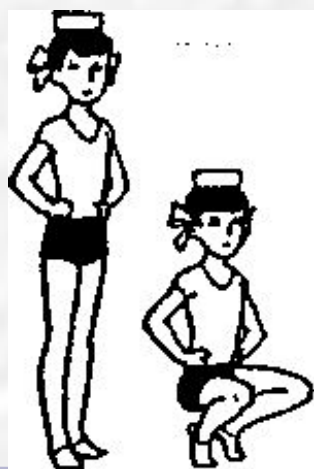
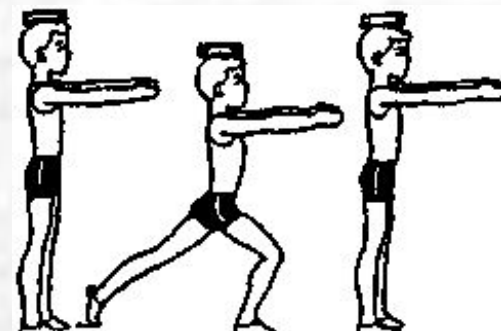
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



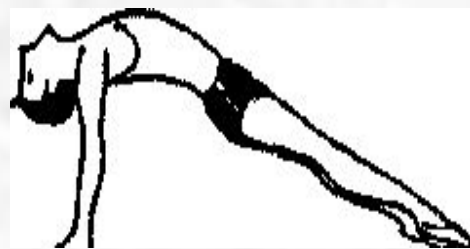
Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

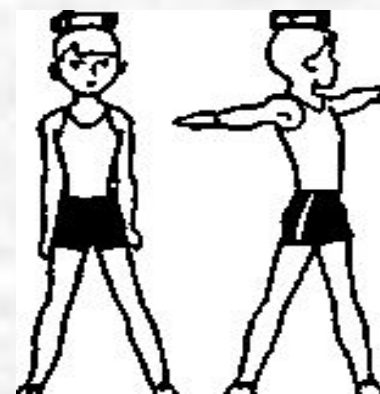


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



Упражнения для формирования правильной осанки

В ВИСЕ

Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).



Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.

