

Виды неправильной осанки у детей

**Влияние на организм ребёнка
неправильная осанка.**

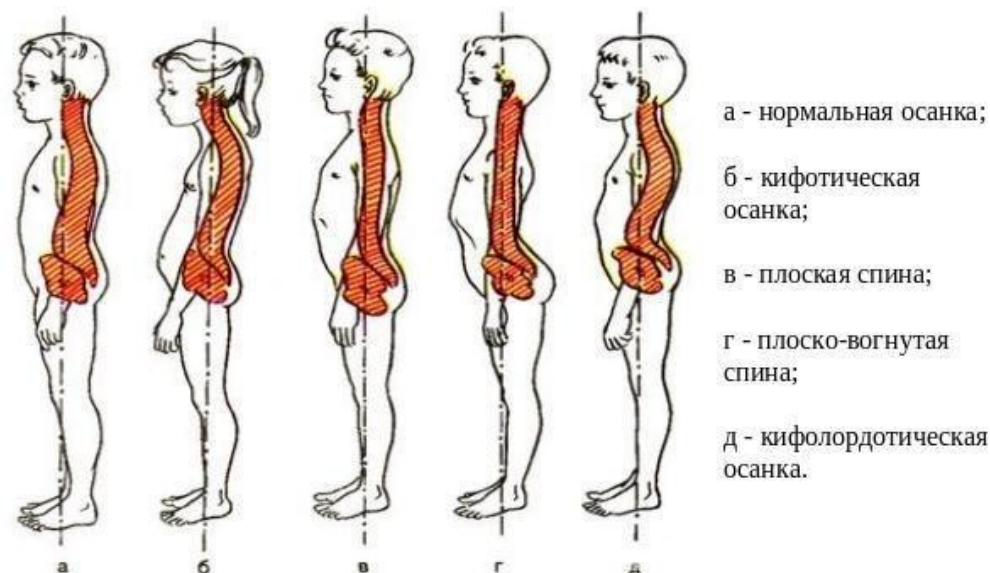
Плоскостопие и как его предупредить.

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 выше 30°), 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.

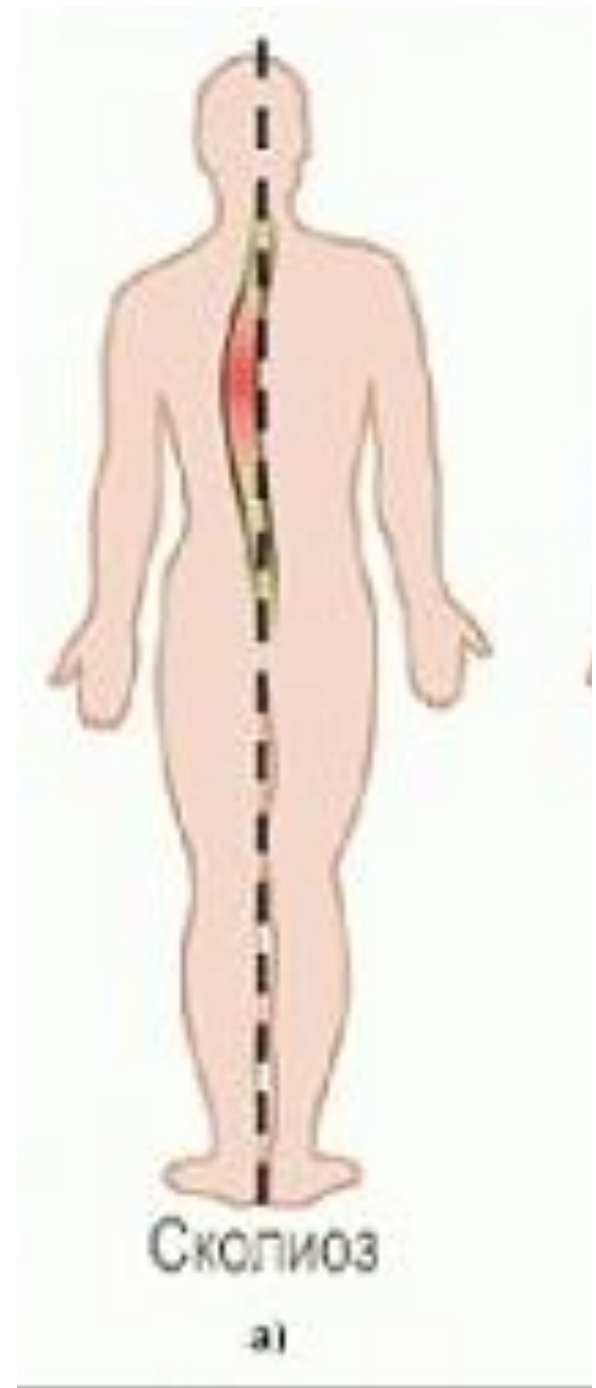


Плоская спина. Уплотнение поясничного лордоза и грудного кифоза. Позвоночник остается практически ровным. Лопатки отстают от спины, грудная клетка и живот несколько выдаются вперед.



Плоская
спина

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).

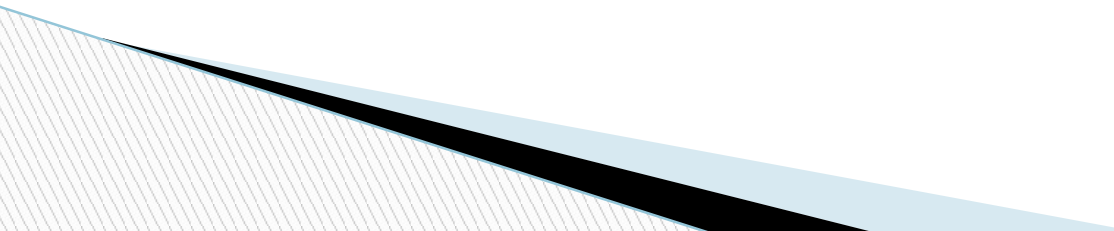


Различают три степени нарушения осанки

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.

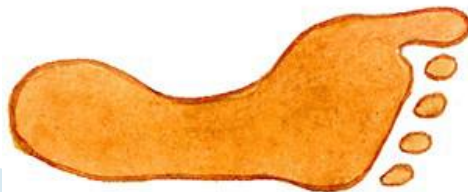
В норме стопа имеет два свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Плоскостопие может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (распластанность переднего отдела стопы). Если имеется уплощение продольного и поперечного свода говорят 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!