

# **НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

- ❑ **Правильной осанкой** принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову
- ❑ **При неправильной осанке** естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.



# Нормальная осанка

Она характеризуется умеренной выраженностью изгибов позвоночника. При нормальной осанке голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут, ноги выпрямлены. И мальчик, и девочка, имеющие нормальную осанку, выглядят подтянутыми и стройными. Им свойственно умение держать свое тело и при ходьбе, и при сидении, во время любого занятия и отдыха. Движения их естественны и грациозны

Многие **искривления позвоночника** можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Поэтому нельзя не обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т. п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду и специалисту по физической культуре. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой



**Нарушение осанки** нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшаются экскурсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы.



# Виды нарушений осанки

## Круглая осанка.

Характеризуется :

- \* увеличением изгиба грудных позвонков,
- \* сглаживанием шейного и поясничного лордозов.
- \* Мышцы спины и живота слабые, растянутые.
- \* Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи вперед, лопатки выпячиваются.
- \* Функции органов дыхания и сердца затруднены.

Рис. 1



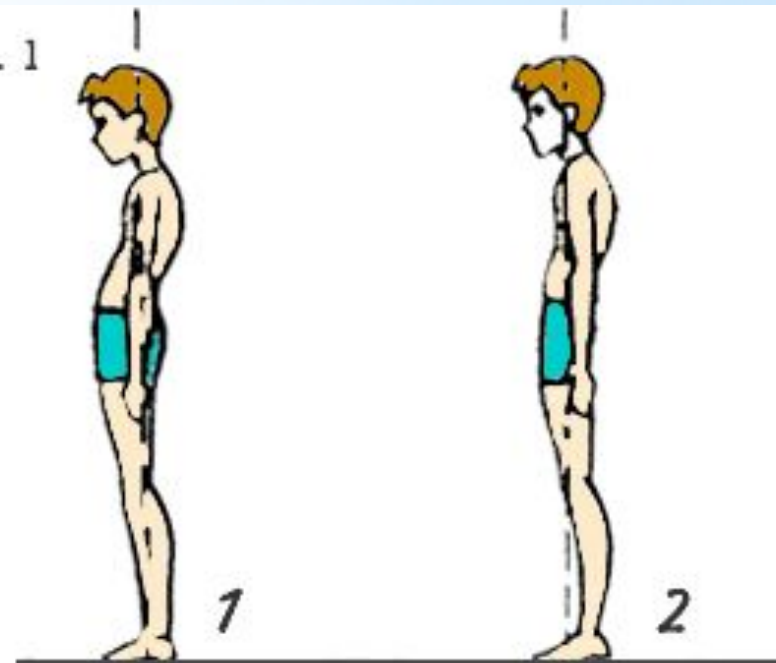
# Выпрямленная осанка

Такой вид предполагает наличие минимальной выраженности изгибов. При этом значительно снижается подвижность ребер, человек имеет небольшой объем легких, присутствует риск боковых искривлений позвоночника. Человек с таким видом осанки чувствует себя крайне дискомфортно, всегда ощущает слабость в зоне грудной клетки. Проблема может быть как врожденной, так и приобретенной.

# Сутулая осанка

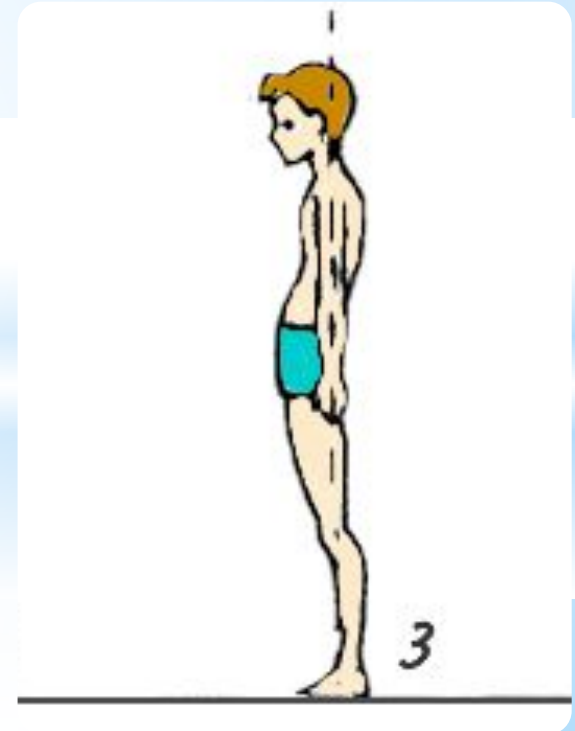
При этом виде осанки шейная кривизна позвоночника увеличена, поясничная — сглажена, голова опущена, плечи тоже опущены и несколько сведены кпереди. Ноги часто полусогнуты в коленных суставах, руки безвольно висят вдоль туловища. Сутуловатая осанка типична для старческого возраста, потому молодого человека, имеющего такую осанку, издали можно принять за старика

Рис. 1



# Лордотическая осанка

При лордотической осанке резко выражена изогнутость в поясничном отделе позвоночника. При этом виде осанки живот выпячен вперед. Отмечается слабость мышц передней стенки живота. Такая осанка чаще встречается у школьников младших классов, но иногда сохраняется на всю жизнь.



# Как бороться с неправильной осанкой – актуальный лечебный процесс

Все виды неправильной осанки могут быть врожденной проблемой либо формироваться впоследствии неправильного образа жизни самого человека. Как исправлять ситуацию и правильно выполнять лечебный процесс должен решить исключительно врач. Человеческая осанка и указанные виды осанки – это то, что очень сильно влияет на качество жизни человека, состояние его здоровья. Именно из-за этого, при первых признаках появления искривления, стоит обращаться к врачу.



Чаще всего медицинские специалисты предлагают бороться с проблемами такого характера за счет использования следующих способов:

- полная смена образа жизни и исключение чрезмерных физических нагрузок;
- дополнение рациона продуктами, содержащими в своем составе много кальция и других полезных веществ;
- использование различных гимнастических упражнений и специальной, лечебной физкультуры (ЛФК);



# Комплекс физических упражнений.

1. Лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в исходное положение
2. Лежа на спине. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. Лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. Лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. Лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. Лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
- 9.. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. Лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).

- **11.** Лежа на спине. «Велосипед».
- **12.** Лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удерживать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
- **13.** Исходное положение то же самое и делаем на левом боку.
- **14.** Сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
- **15.** Сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
- **16.** Стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
- **17.** Стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
- **18.** Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
- **19.** Сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
- **20.** Сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
- **21.** Лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и

- 22.** Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься
- 23.** Сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
- 24.** Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Перед началом выполнения комплекса, после 12-го упражнения и после окончания упражнений — ходьба 1 — 2 мин. Дыхание произвольное, равномерное. Не сутулиться, все упражнения делать в спокойном темпе, без задержек дыхания. Каждое упражнение выполняется 4 — 5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10 — 12 раз.

Выполнять можно не сразу все упражнения, а по 10 — 12 за занятие. Заниматься можно 3 — 4 раза в день за час до и спустя 45 — 60 мин после еды в различное время, но последний раз не позже 19 часов.

.

# Особенности условия при выполнения ЛФК.

- Заниматься надо в хорошо проветренной комнате, а если возможно во дворе, в лесу, на берегу реки;
- Поверхность площадки, где занимаетесь была ровной и без уклонов;
- Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений;
- Лучше выполнять упражнения босиком или в носках;
- Для исправления дефектов осанки следует выполнять такие упражнения, когда в работу вовлекается одновременно несколько мышечных групп и суставов;
- Для предупреждения нарушений осанки в сагиттальной плоскости (склонность к сутуловатости и круглой спине) уделяйте большое внимание упражнениям, связанным с выравниванием позвоночника, с выгибанием туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области.

# Правильный рацион тоже влияет на формирование осанки

В рационе обязательно должны присутствовать молочные продукты, свежие овощи и фрукты, различная зелень. Правильное питание будет способствовать укреплению мышечного корсета, что значительно снижает риск развития любых искривлений.



# Плавание

Сутулость действительно можно вылечить при помощи занятий в бассейне. При гребковых движениях в воде сильно напрягаются мышцы спины. *Поскольку позвоночник не находится в вертикальном положении, на него оказывается меньшее давление, ослабевают градус наклона.* Незначительные искривления позвоночника плаванием устраняются самостоятельно, коррекция от врача сводится только к изменению интенсивности занятий, чего не скажешь о остальных методах — весь перечень массажей и ЛФК требует постоянного наблюдения специалиста.



