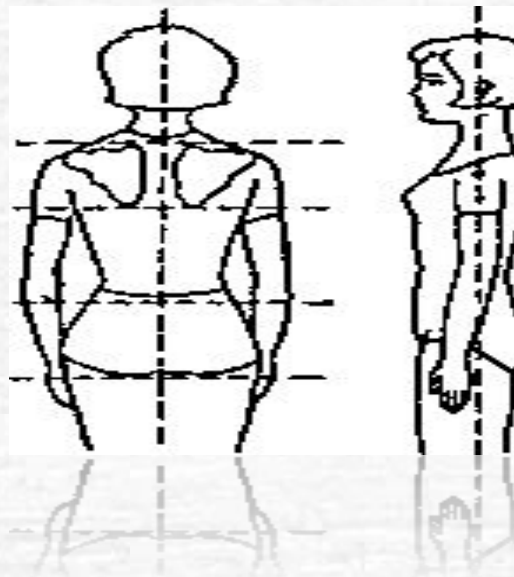


Осанка человека



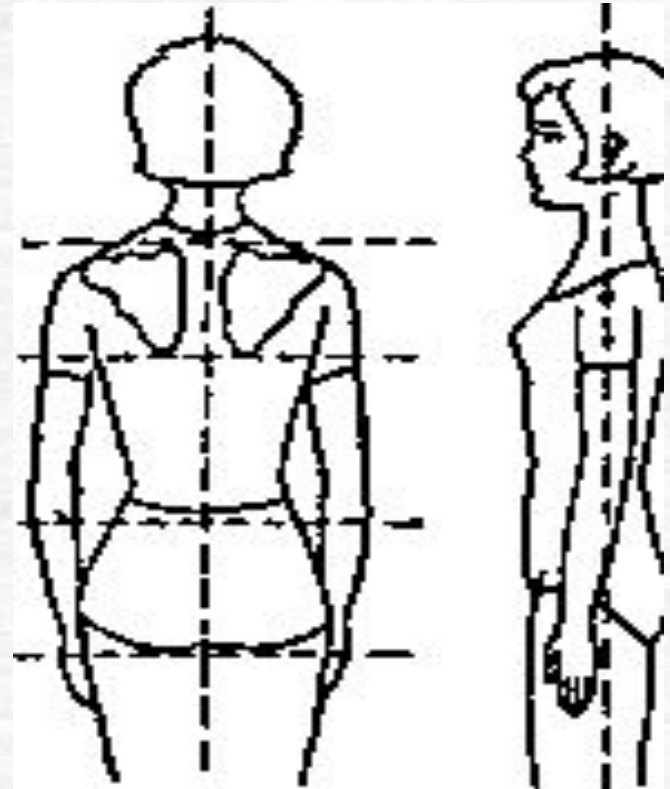
Осанка

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



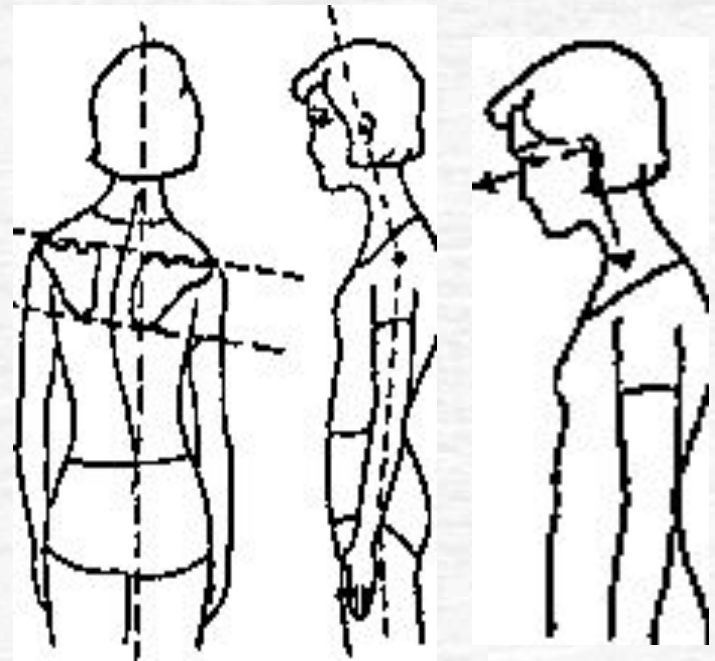
Признаки правильной осанки

- • 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).



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.



Как обнаружить дефект

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом. Ребенок 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.



Степени нарушения осанки

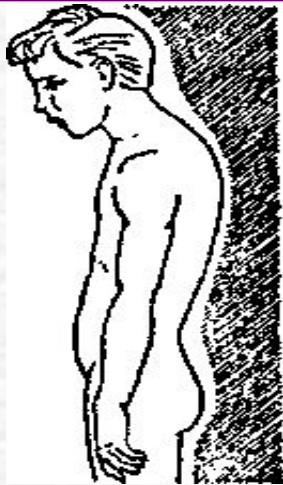
- **Первая степень** .Отклонения от нормы исчезают, если человек держится прямо и контролирует себя
- **Вторая степень**. Поддаётся исправлению при занятиях лечебной физкультурой и корригирующей гимнастикой
- Третья степень**. Затрагивает позвоночник и лечению поддаётся с трудом

Разновидности нарушений осанки

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



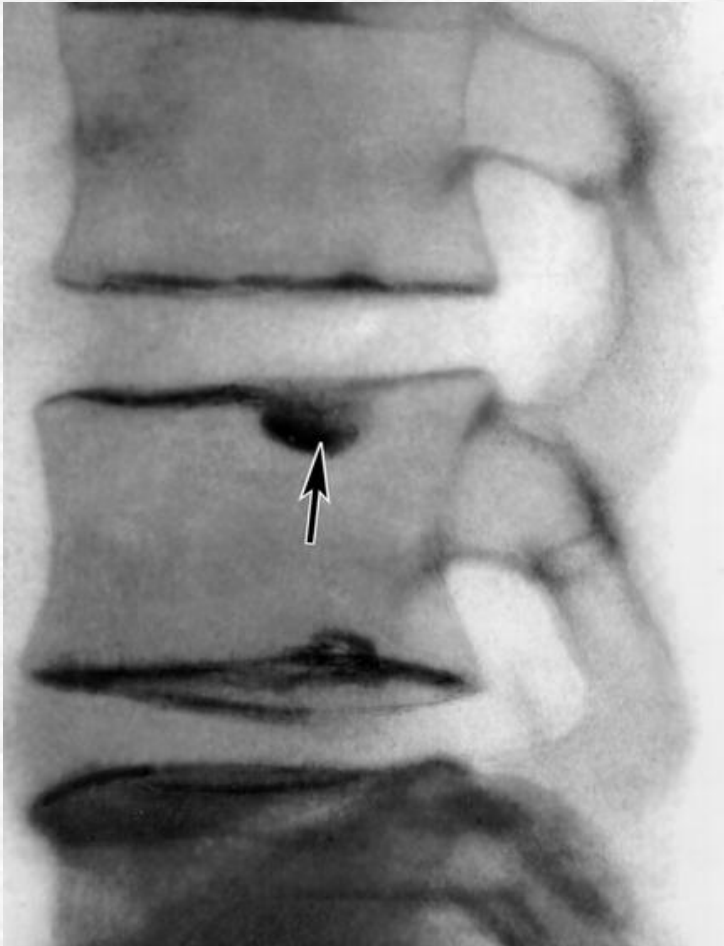
Неправильная осанка

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

Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку, дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких, не позволяет насыщать организм кислородом в необходимом объеме. У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, неэластичны связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Это приводит к тому, что дети плохо переносят физические нагрузки, быстро устают, жалуются на боли в спине.



Болезнь остеохондроз



- Человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть. Болезнь может начаться и в молодом возрасте (до 30 лет).

Болезнь сколиоз



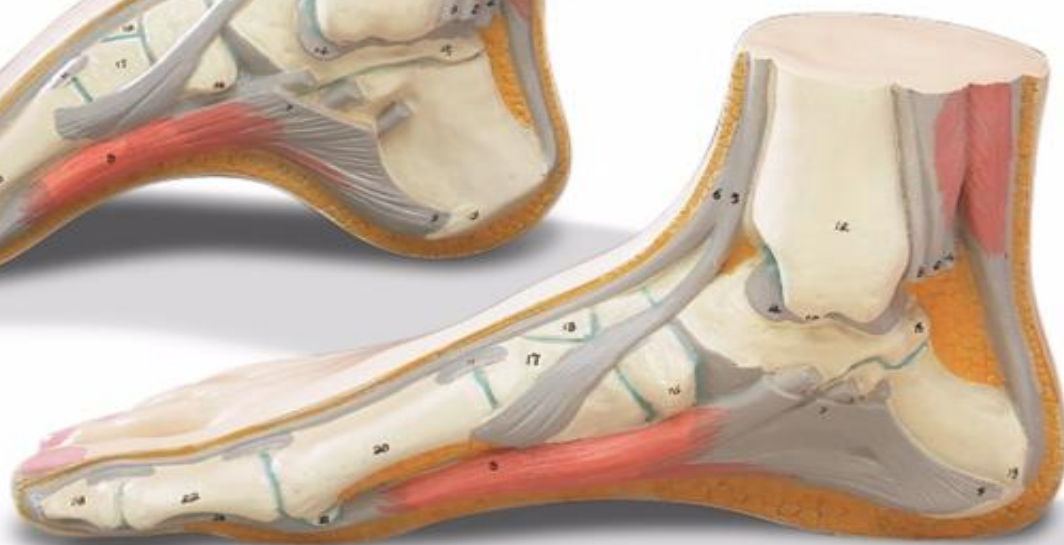
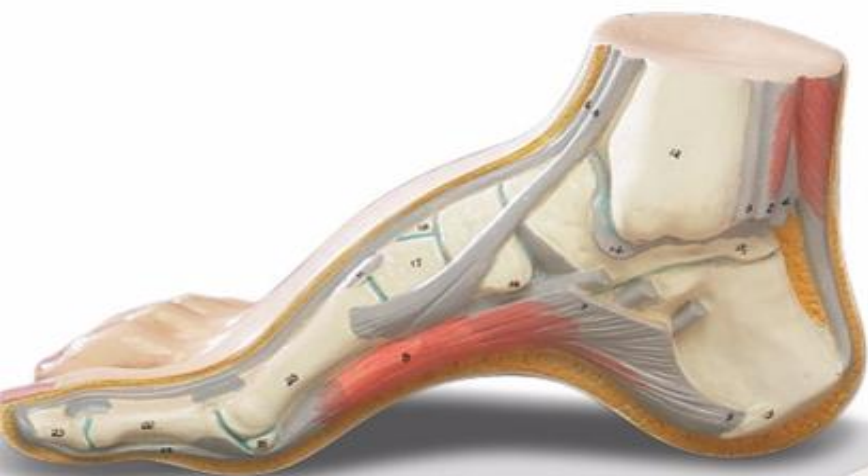
- **Сколиоз** от греческого «кривой», стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения.

Нормальная
спина



Спина при
сколиозе







Поперечное плоскостопие

- **Деформация стопы при поперечном плоскостопии:**
- отклонение 1-го пальца стопы в боковую сторону
- костно-хрящевые разрастания по внутреннему краю головки 1-й плюсневой кости
- натяжение сухожилий разгибателей пальцев стоп (на тыле стопы)
- появление омоволелостей кожи на подошвенной поверхности стопы
- молоткообразная деформация 2-го, 3-го пальцев стопы

ЛЕЧЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Полностью отказаться
от обуви на высоком каблуке.



Ограничить физические нагрузки на стопы.
Обеспечить ногам состояние покоя.



Использовать специальные
ортопедические стельки и обувь.



Использовать фармакологические
препараты для снятия боли и воспаления.

Регулярно делать массаж стоп,
лечебную физкультуру и зарядку.

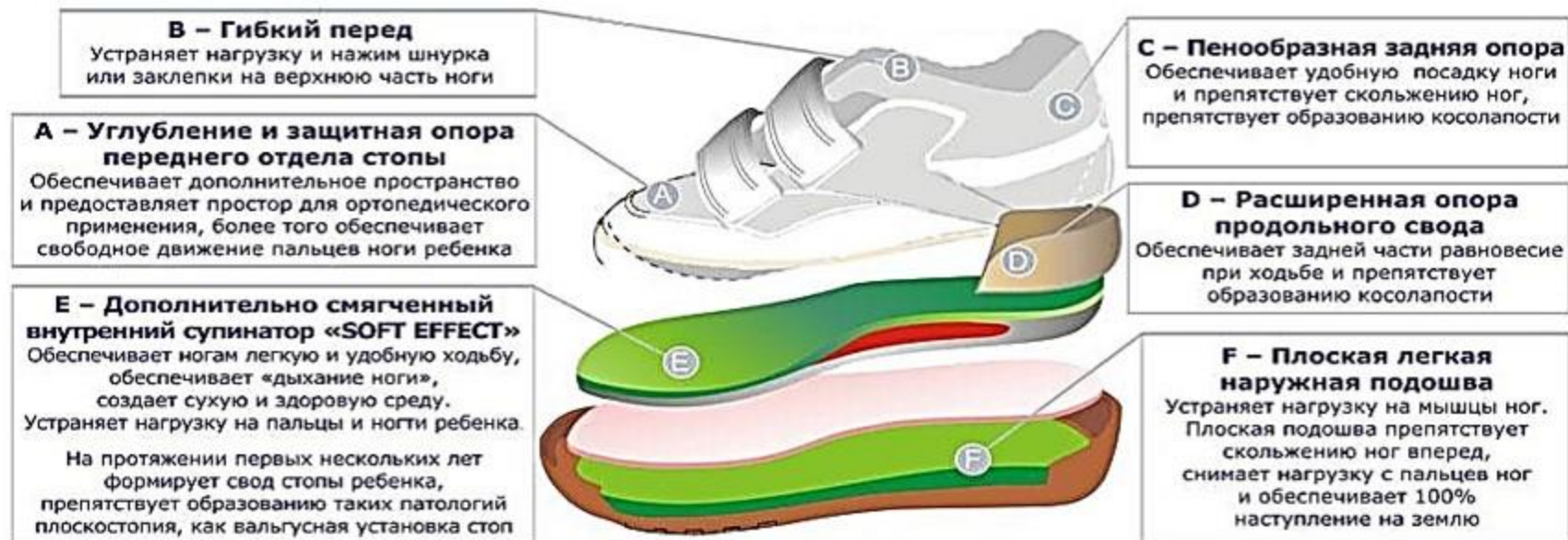




РЕКОМЕНДАЦИИ

❑ *Выбирайте правильную обувь*

Лучшая обувь для профилактики и коррекции детского плоскостопия!



Натуральная кожа

100% внутренняя и наружная структура из натуральной кожи обеспечивает изменение воздуха и всасывание пота, особенно у детей, склонных к постоянной потливости ног

Обувь для садика и школы!

Пинетки, сандали, босоножки, туфли, кроссовки, мокасины



Причины нарушения осанки

Возможность проявления сколиоза особенно велика в возрасте 11-15 лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии. Причиной может служить сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

Одна из причин нарушения осанки у детей школьного возраста- неправильная посадка(положение) за письменным столом во время школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.



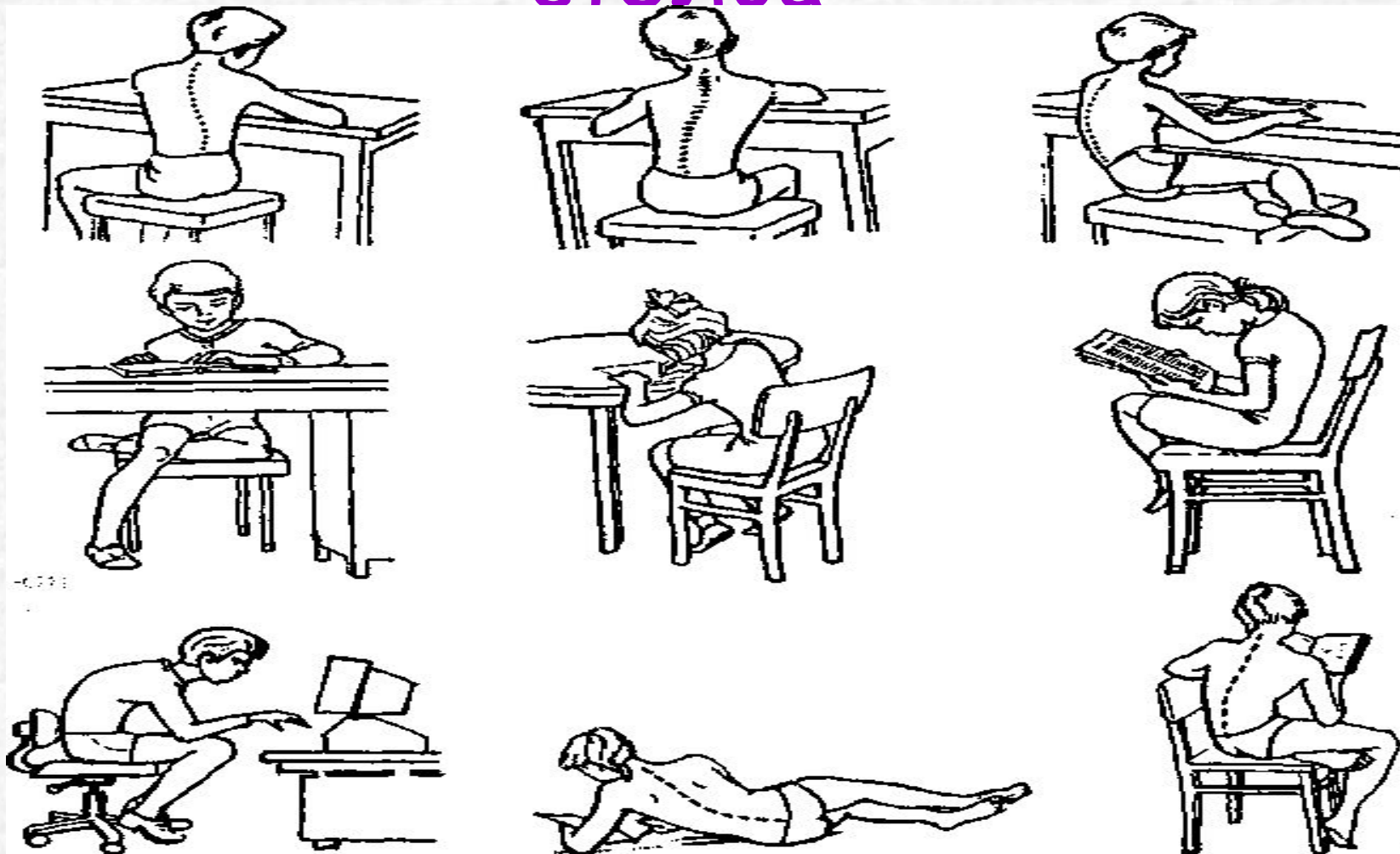
Положение позвоночного столба

правильное



Положение позвоночного столба

неправильное



Меры профилактики

**Для предупреждения нарушений осанки
соблюдать следующие профилактические меры:**

- 1.Стараться сидеть прямо.**
- 2.При длительной работе сидя устраивать физкультминутки .**
- 3.Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване.**
- 4.Тяжёлые вещи 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. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "навыка правильной осанки (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела.



Спасибо за
внимание

