

# *Нарушение осанки*



Выполнила: учащаяся 8 «А» класса  
Суфиянова Юлия

Проверила: учитель биологии  
Сафонова Ольга Викторовна

# Что такое нарушение осанки?



Нарушения осанки — это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

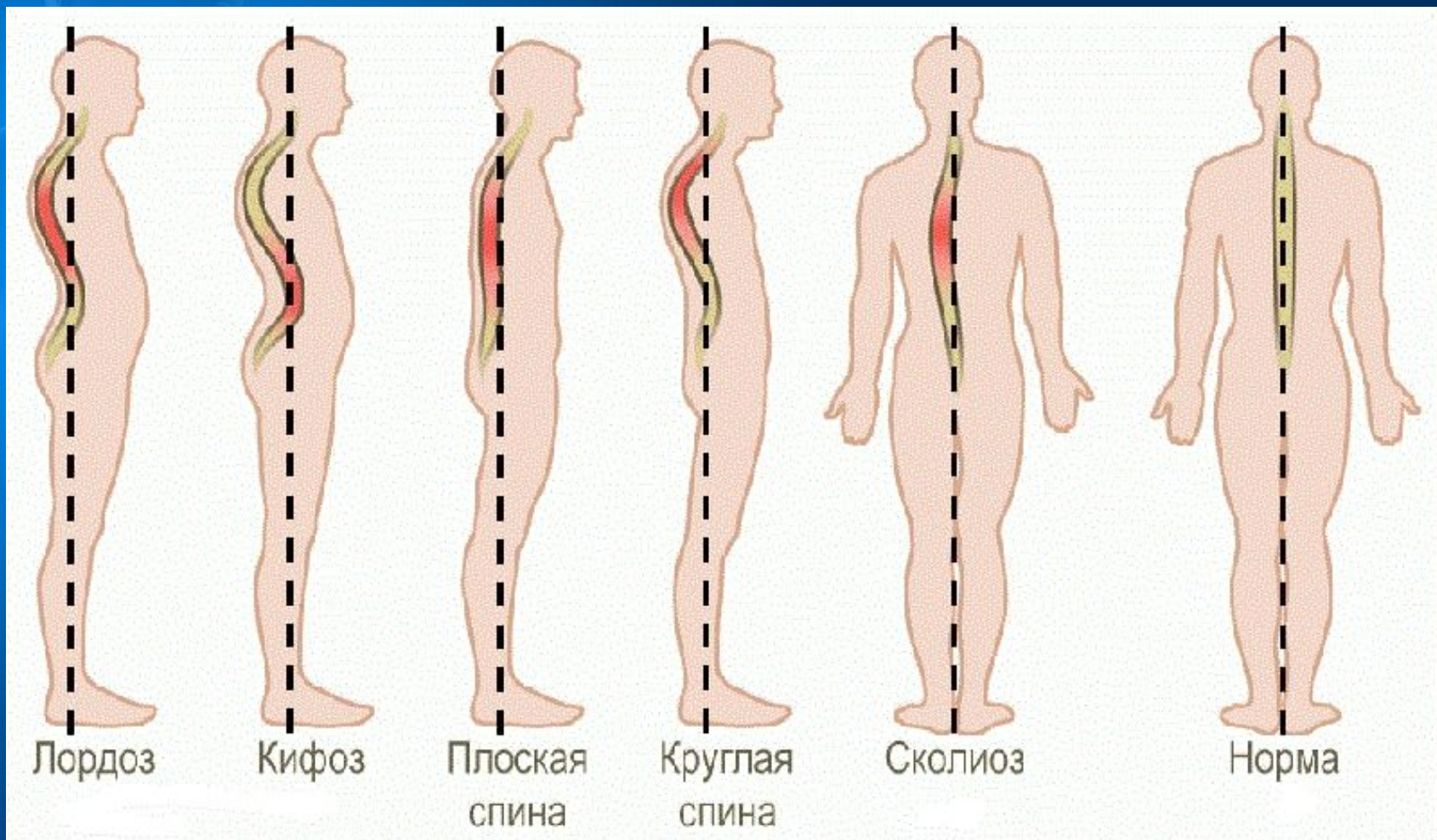
В норме позвоночник имеет несколько умеренных изгибов для обеспечения лучшей амортизации. Сохранение патологической осанки возможно из-за определенному состоянию связок и мышц.

# Причины



Нарушение осанки может появиться в результате профессиональной деятельности человека, связанной с длительным нахождением в одной позе (работа за столом с постоянно наклонённой головой, просто неправильная поза на стуле, привычная неправильная осанка). Стоит заметить, что при нарушении осанки тяга мышц становится неравномерной, что приводит к ещё большему искривлению позвоночника.

# Виды нарушений осанки

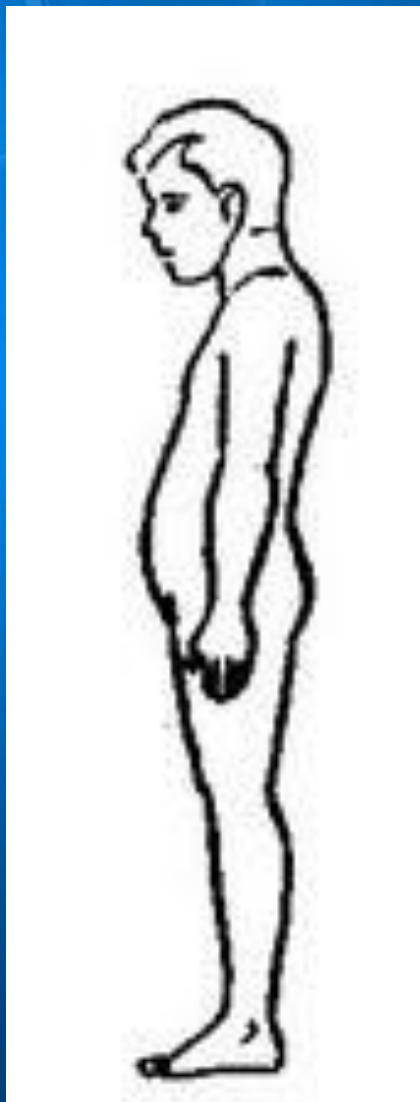


# Сутулость



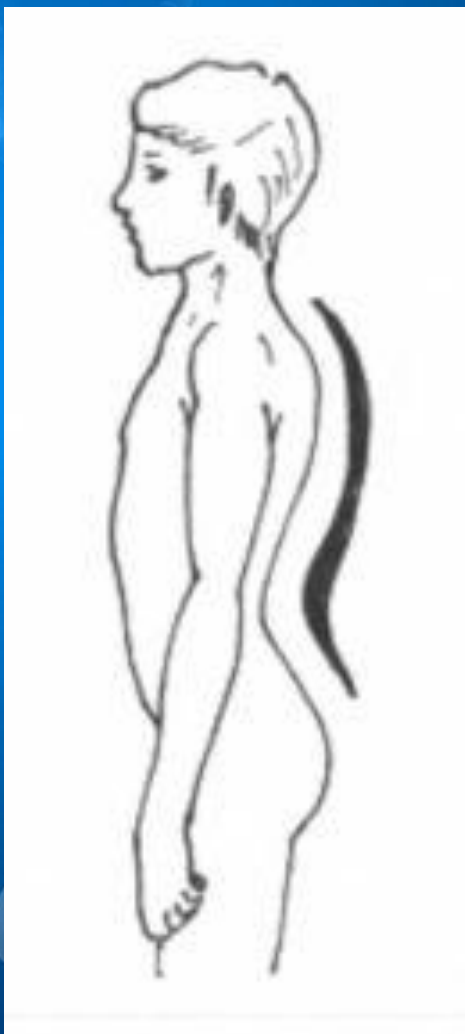
**Сутулость** — нарушение осанки в основе которого лежит увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. При этом надплечья приподняты, плечевые суставы приведены. Сутулость часто сочетается с крыловидными лопатками, когда нижние углы или внутренние края лопаток сильно выдаются над грудной стенкой.

# Круглая спина



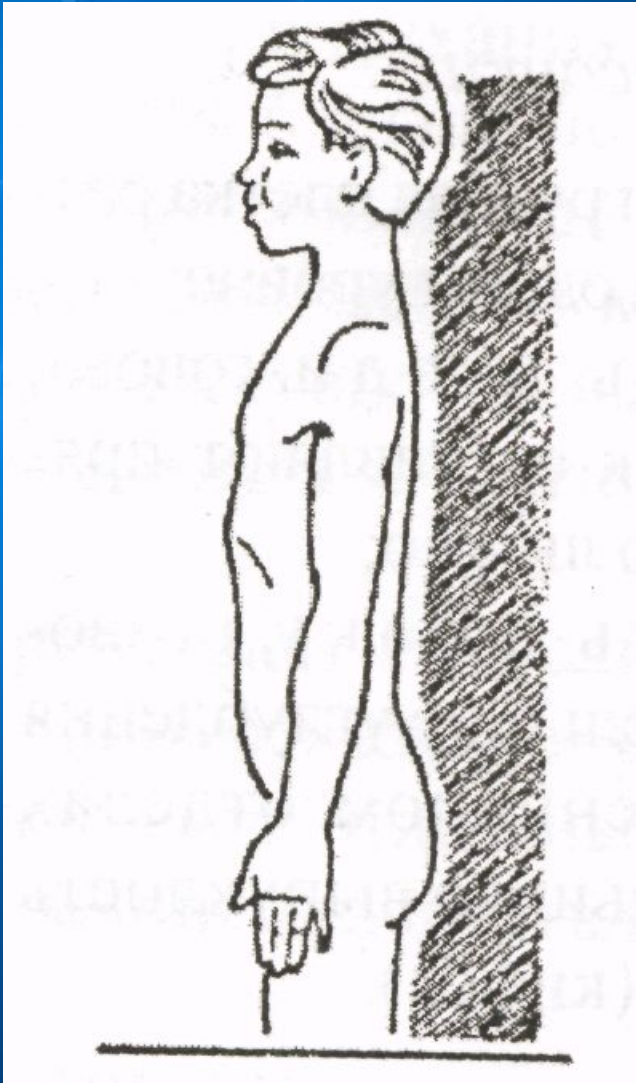
Круглая спина — нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. При этом смещается центр тяжести тела. Чтобы сохранить равновесие, человеку приходится стоять и ходить на слегка согнутых ногах. Угол наклона таза уменьшен. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Круглая спина часто сочетается с крыловидными лопатками. Живот выступает.

# Кругловогнутая спина



**Кругловогнутая спина** — нарушение осанки, в результате увеличения всех физиологических изгибов позвоночника. Ноги слегка согнуты или, наоборот, перерасогнуты в коленях. Живот выступает, или даже свисает. Надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, голова бывает выдвинута вперед от средней линии тела. Кругловогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками.

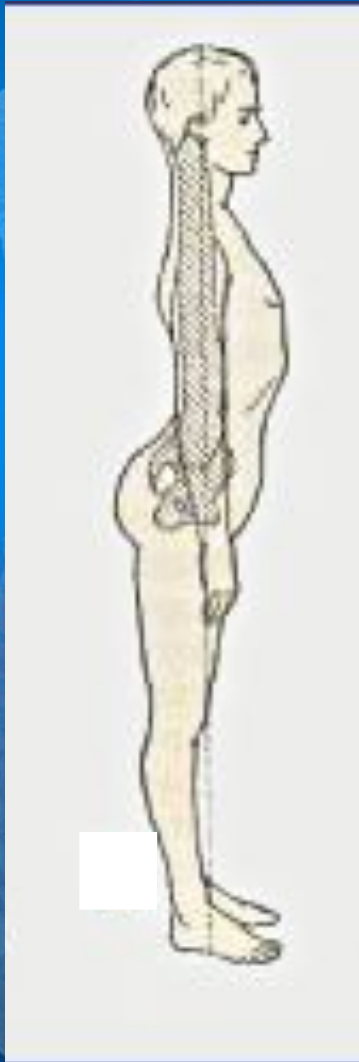
# Плоская спина



Плоская спина — нарушение осанки, характеризующееся уменьшением всех изгибов позвоночника, в первую очередь — поясничного лордоза и уменьшением угла наклона таза. Грудная клетка смещена вперед. Нижняя часть живота выстоит. Это нарушение осанки особенно неприятно тем, что при беге, прыжках и других осевых нагрузках импульс не амортизируется и передается на основание черепа и, далее, на головной мозг.

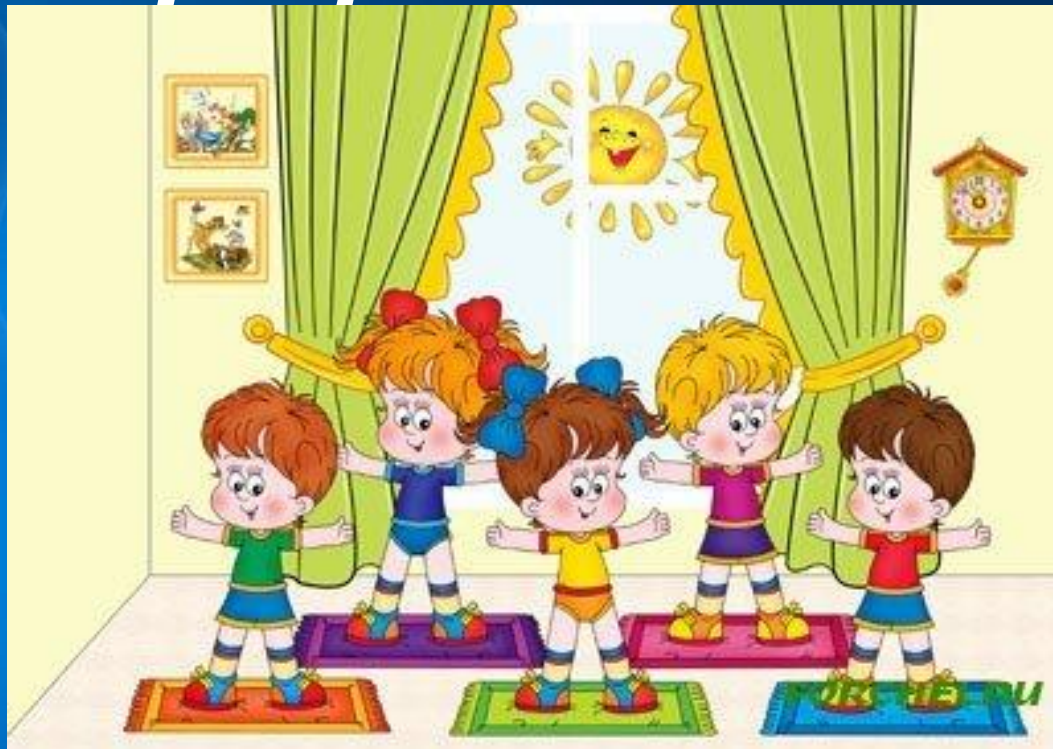


# Плосковогнутая спина



**Плосковогнутая спина** — нарушение осанки, состоящее в уменьшении грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Шейный лордоз часто тоже уплощен. Таз смещен кзади. Ноги могут быть слегка согнуты или переразогнуты в коленях. Часто сочетается с крыловидными лопатками.

# Профилактика



1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильную и точную коррекцию обуви.
3. Организацию и строгое соблюдение правильного режима дня.
4. Постоянную двигательную активность, включающую прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, плаванием.
5. Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения.
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.
7. Применение, если это необходимо, различных ортопедических изделий.

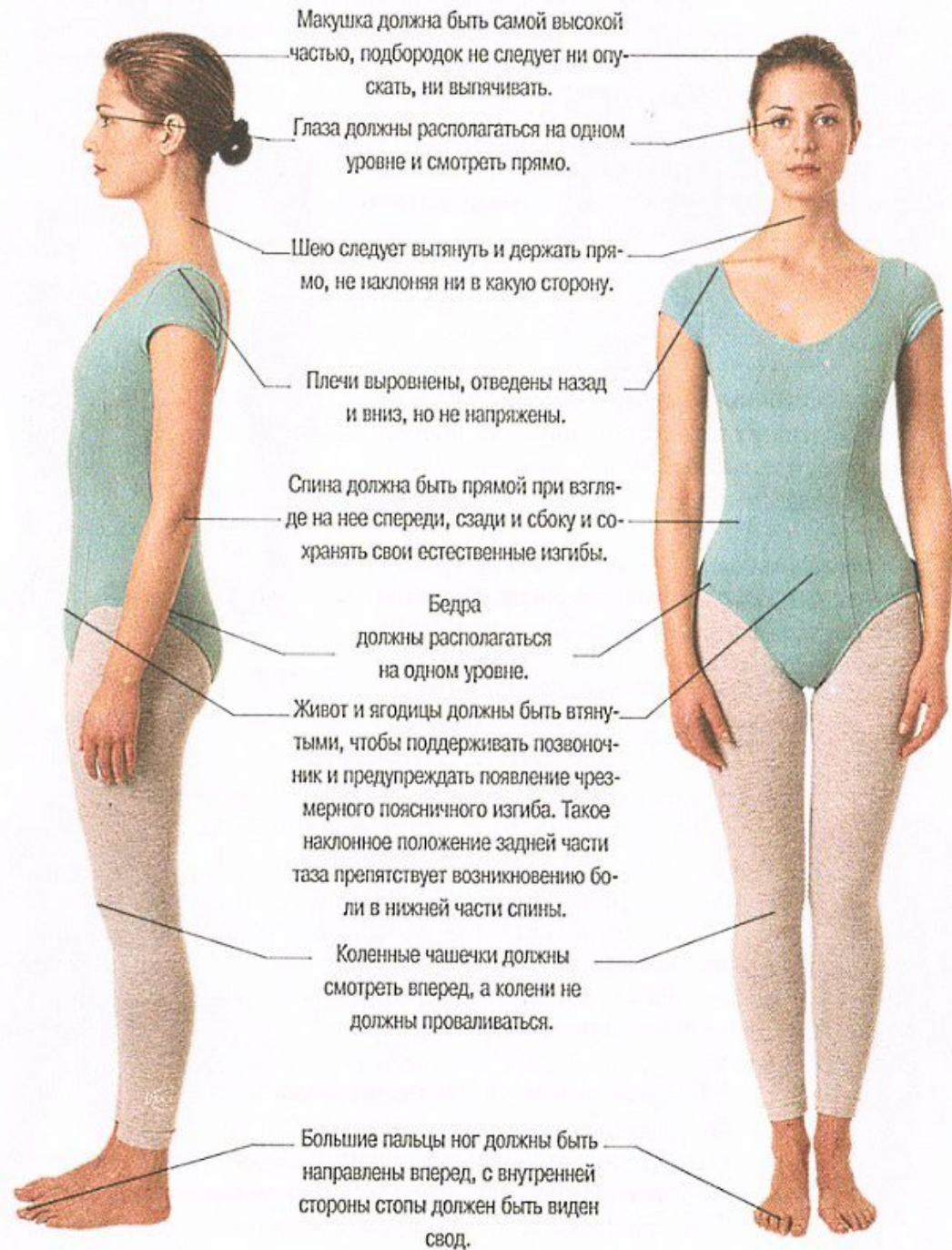
# Значение осанки



Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор карьеры.

Осанка — это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица.

# Правильная осанка



# Список источников

- <http://gymnastics.sgu.ru/content/osanka-cheloveka-%E2%80%93-za-log-ego-zdorovya-i-krasoty>
- <http://spinazdorov.ru/wp-content/uploads/2014/04/kruglovognutaja-s-pina.jpg>
- <http://medportal.ru/enc/orthopedy/back/2/>
- [http://www.plavaem.info/polza\\_plavaniya\\_dlya\\_oporno\\_dvigatel'nogo\\_apparata.php](http://www.plavaem.info/polza_plavaniya_dlya_oporno_dvigatel'nogo_apparata.php)
- <http://www.roditeli-info.ru/index.php/mama-pages/7-baby-health/119-osanka>
- <http://www.pozvonochnik.org/?view=prophylaxis>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0>
- <http://healer-beauty.ru/pravilnaya-osanka-u-detejj-poleznye-sovety-dlya-roditelej/>



***Спасибо за  
внимание!***