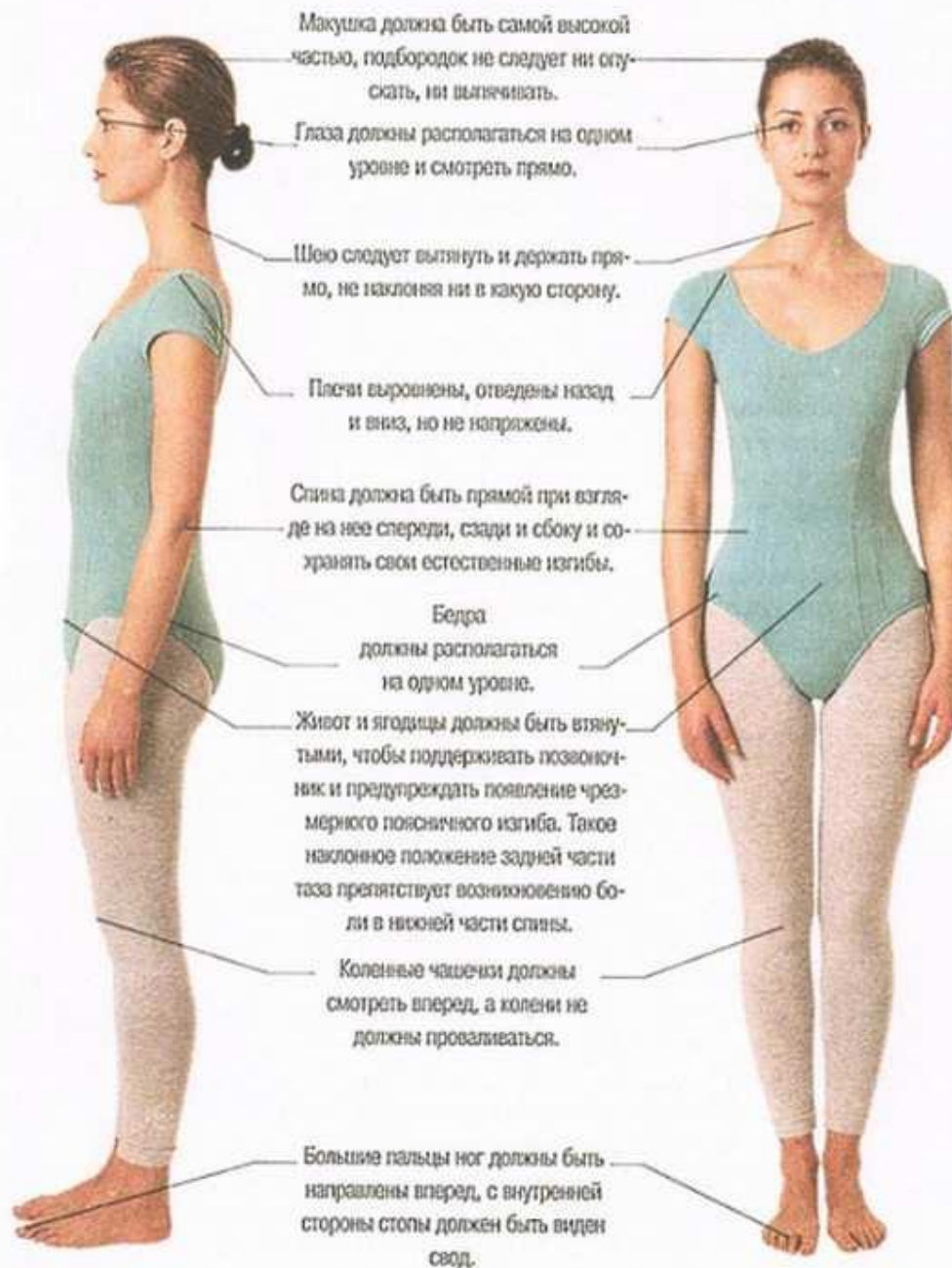


# ОСАНКА

- Выполнили Кулинич Екатерина, Фатхуллина Рената
- Гимназия №115, 10 А класс

# Что такое осанка?

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении, положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. Осанка — свойство, присущее только человеку, результат эволюционного процесса — прямохождения.



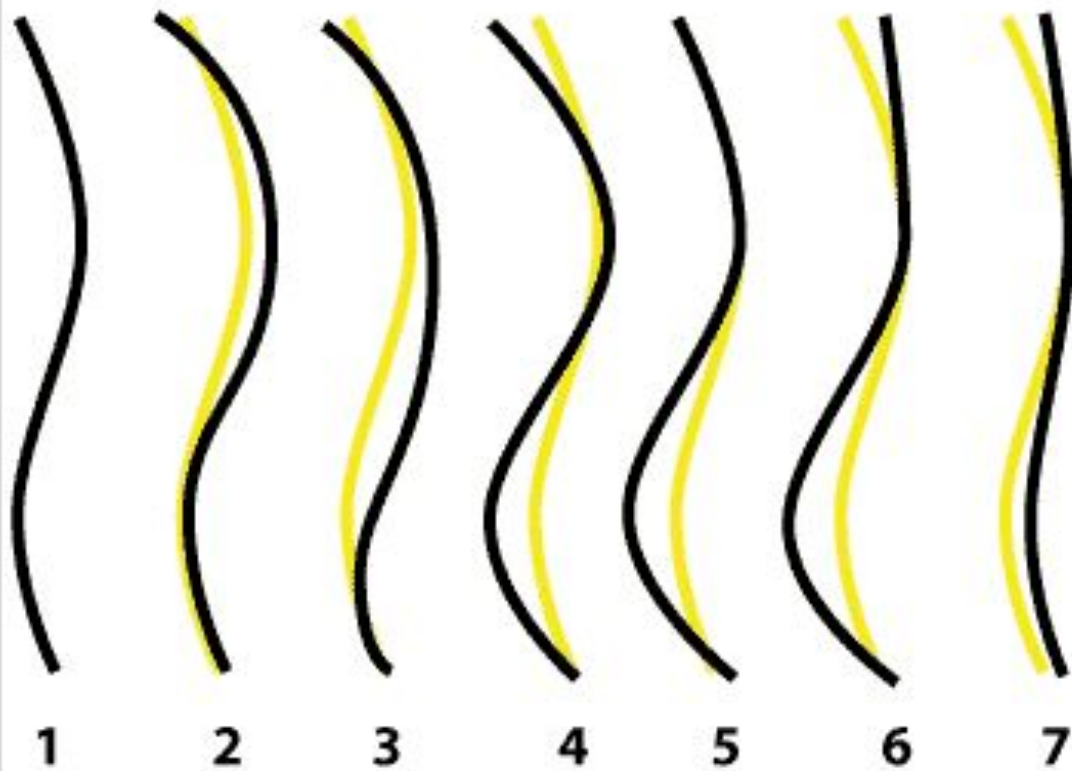
# Значение осанки в жизни человека

- Осанку рассматривают в самых разных аспектах, осанка является предметом изучения таких наук, как медицина, физическая культура, военное дело, театральное искусство, эстетика, эргономика.
- Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека.
- Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

# Виды осанки:

- Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника по Ф. Штаффелю (1898)
- нормальная осанка — I;
- круглая спина — II;
- плоская спина — III;
- плоско-вогнутая спина — IV;
- вогнуто-круглая спина — V.
- Круглая спина (сутулость) представляет собой усиление грудного кифоза. Если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально-круглой.
- Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшением угла наклона таза: грудная клетка уплощена; рессорная функция при этом страдает. Плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночного столба — сколиозами.
- При плоско-вогнутой спине усилен только поясничный лордоз.
- При кругло-вогнутой (седловидной) спине одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз.

## Типы осанок (классификация НИИТО)



1. Гармоничная
2. Сутулая
3. Круглая
4. Кругло-вогнутая
5. Вогнутая
6. Плоско-вогнутая
7. Плоская

# Заболевания позвоночника

- Заболевания позвоночника считаются одними из самых распространенных, независимо от возраста: 15% всех людей страдают хроническими болями в спине, а хотя бы один раз испытывали подобные трудности - 80% . В 45-50 лет такие боли становятся одной из самых частых причин временной потери трудоспособности. И все это - расплата человечества за прямохождение - считают некоторые ученые.
- В основе всех заболеваний позвоночника лежит нарушение его анатомо-функционального состояния. Человек в современном обществе ведёт малоподвижный образ жизни, мышечные нагрузки у него минимальные, много вредных привычек, тяжелая монотонная сидячая работа и отсутствие привычки держать свое тело в правильном, активном положении во время сидения или ходьбы, приводят к дегенеративно-дистрофическим изменениям в позвоночнике, которым подвергаются и тела позвонков и межпозвоночные диски. Позвонок начинает терять свою форму, а межпозвоночный диск становится менее эластичным.

# Сколиоз

- Сколиоз - сложная деформация позвоночника, при котором происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающее (торсионное) вращение позвоночника вокруг своей оси. Причины возникновения сколиоза до конца не изучены, среди основных - общая слабость и неразвитость связочно-мышечного аппарата, которая в период наиболее интенсивного роста (6-8 и 10-12 лет) в сочетании с провоцирующими воздействиями (неправильно устоявшиеся привычки, плохая осанка, незначительная естественная асимметрия ног, таза...) приводит к возникновению и развитию искривления позвоночника. При значительных деформациях возникает рёберный горб, перекашивается таз, появляются клиновидность позвонков, затрудняется развитие внутренних органов.



# Ишиас

- Ишиас проявляется болями в ягодице, бедре, голени и другими симптомами. Возможна стреляющая боль, покалывание, жжение и онемение. Зачастую приступы боли могут быть такими сильными, что больной не может спать или выполнять привычные телодвижения: наклоняться, поворачиваться, сидеть определенным образом и т. д. Причина столь острой боли в воспалении седалищного нерва. Этот нерв является крупнейшим в нашем организме и имеет большую протяженность, он тесно связан со многими окружающими образованиями (органами малого таза, оболочкой спинного мозга, позвоночником и др.) Заболевание может возникнуть из-за непосредственного воздействия на сам нерв (охлаждение, инфекция) или при вовлечении нерва при болезнях окружающих органов. Часто ишиас проявляется из-за травм, чрезмерных нагрузок на позвоночник, дегенерации межпозвоночных дисков и др. При лечении ишиаса необходим комплекс процедур и, возможно, физических упражнений, назначенных для конкретного пациента.

# Межпозвоночная грыжа

- Грыжа межпозвонкового диска - одно из самых распространенных и сложных заболеваний позвоночника. Эта патология связана с нарушением обменных процессов в межпозвонковом диске. Обычный остеохондроз увеличивает риск появления межпозвоночной грыжи.
- Выпадение межпозвоночного диска чаще всего происходит в нижней части позвоночника, между четвертым и пятым поясничными позвонками, а так же между пятым позвонком и крестцом, начиная уже с молодого возраста.

# Радикулит

- Радикулит обычно появляется после нелеченного остеохондроза и возникает в любой части позвоночника. По статистике радикулитом страдают около 15% жителей нашей планеты старше 40 лет. Но сейчас идет тенденция к снижению возраста людей, страдающих этим заболеванием позвоночника.
- Причиной радикулита могут быть врожденные пороки развития позвоночника, заболевания внутренних органов, травмы позвоночника, инфекционные болезни, переохлаждение и другие. Этим заболеванием зачастую страдают как спортсмены, ведущие подвижный образ жизни, так и люди, занимающиеся сидячей работой, в особенности программисты.
- В зависимости от места возникновения радикулита, его различают на пояснично-крестцовый, шейно-грудной и шейный радикулит. Чаще всего диагностируется пояснично-крестцовый радикулит, так как этот отдел позвоночника несет наибольшую функциональную нагрузку и, следовательно, подвергается сильнейшим изменениям. Характеризуется радикулит острыми болями в спине, нередко сопровождающимися параличом и исчезновением чувствительности в ногах.

# Остеохондроз

- Именно остеохондроз в 90% случаев является причиной болей в спине.
- Различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз. Чаще всего проявляются поясничный остеохондроз (свыше 50% случаев), шейный (более 25%) и распространенный (около 12 %).
- Причиной болевых ощущений является дегенеративное изменение межпозвоночных дисков. При разрушении диск выпирает за границы позвоночника. Вокруг межпозвоночного диска расположены нервные отростки, сосуды и спинной мозг. Если диск пережимает нервные корешки, то вызывает их воспаление, это и приводит к болевому синдрому.

# Люмбаго

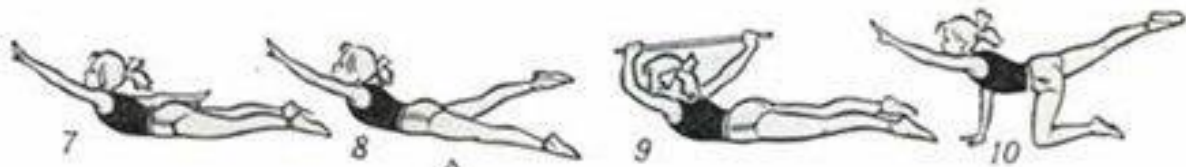
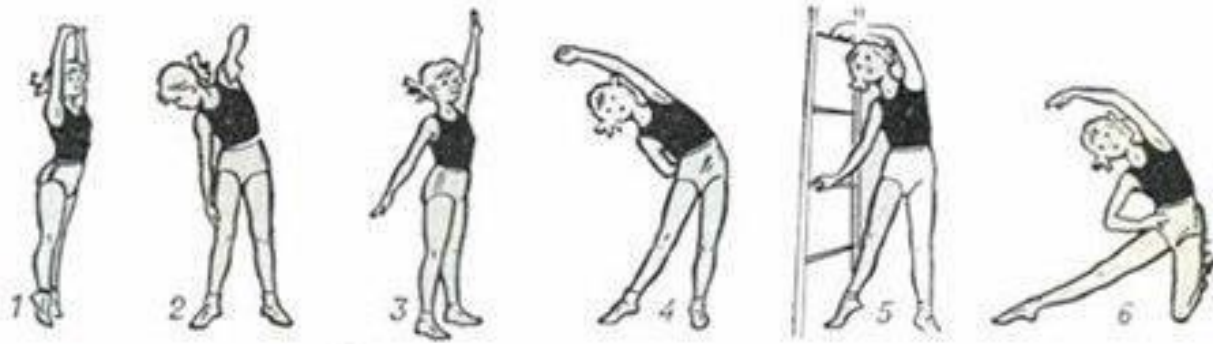
- С люмбаго связаны приступы острой боли в спине, главным образом в пояснице, возникающие при физическом напряжении. Любые последующие движения вызывают усиление боли.
- Такие сильные болевые ощущения обусловлены либо выпадением межпозвоночного диска, либо значительным напряжением мышц и связок спины.
- Причины люмбаго зачастую не удается определить. Ими могут быть растяжения или деформации поясничного отдела позвоночника, компрессионные переломы, поясничные грыжи. Крайне редко - ревматические заболевания, некоторые инфекционные заболевания или опухоли.

# Как предотвратить проблемы с осанкой?

- Действенным способом предотвращения возникновения заболеваний позвоночника является гимнастика.
- Следите за осанкой. Держите спину прямо, а плечи распрямленными. Ваша постель должна быть ровной и достаточно упругой.
- Следите за своим питанием. Организм должен получать достаточно кальция. Наши кости чрезвычайно в нем нуждаются, а недостаток кальция приводит к деформации и искривлению отделов позвоночника. Однако во всем нужен здравый смысл, избыток кальция вредит почкам и суставам, помните об этом.

# Упражнения для осанки

- Исходное положение – лежа на животе, руки согните в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Поднимите верхнюю часть туловища, выпрямляя руки, прогибая позвоночник и немного запрокидывая голову назад. Задержитесь ненадолго в этом положении, а затем примите исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.
- Исходное положение – лежа на животе, руки развести в стороны на уровне плеч, согнуть в локтях под прямым углом, ладони касаются пола, ноги разведите на ширину бедер. На счет «раз» - «два» поднимите руки вверх, при этом сильно сводя лопатки, на счет «три» - «четыре» - расслабьтесь. Повторите упражнение 8-10 раз.







# Опыт

- Для эксперимента мы пригласили несколько школьников, половина которых должна была сидеть, держа спину прямо, а вторая половина сгорбившись.
- Далее мы задали каждому по несколько вопросов, направленных на оценку самих себя. Выяснилось, что те, которые во время эксперимента держали правильную осанку, намного увереннее оценивали себя. Те, что сидели сутулившись оказались не такими уверенными в себе.
- Таким образом мы выяснили, что осанка человека может показать отношение того или иного человека к окружающим и к самому себе.