

ОСАНКА. 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.



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

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.



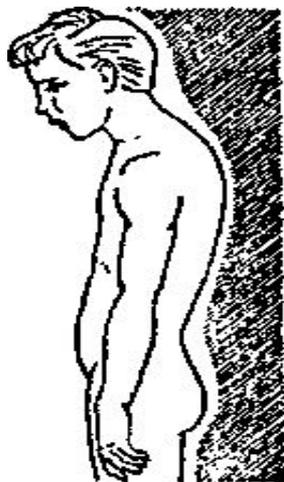
РАЗНОВИДНОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки – это отклонения в положении позвоночника.

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



ПРОЯВЛЕНИЯ БОКОВЫХ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Возможность проявления сколиоза особенно велика в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии. Именно в этот период на осанку влияют сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

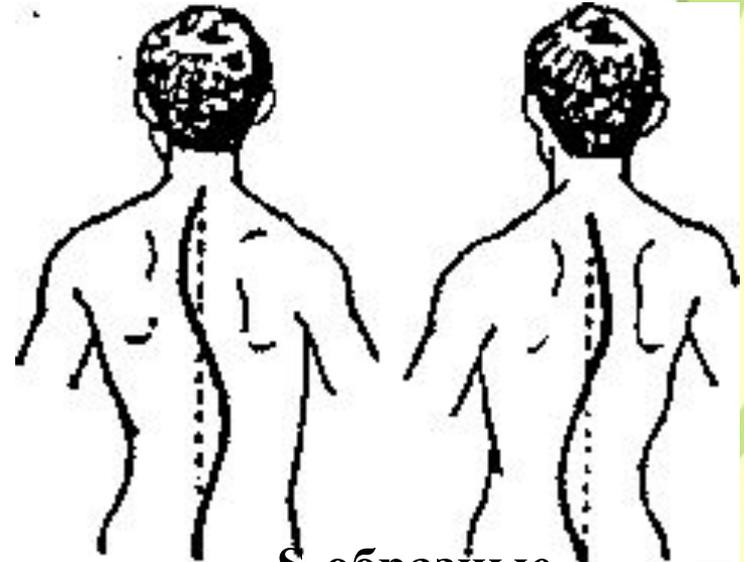
Одна из **причин нарушения** осанки у детей - неправильная посадка(положение) за столом во время занятий, школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.



**Правосторонний
сколиоз**



**Левосторонний
сколиоз**

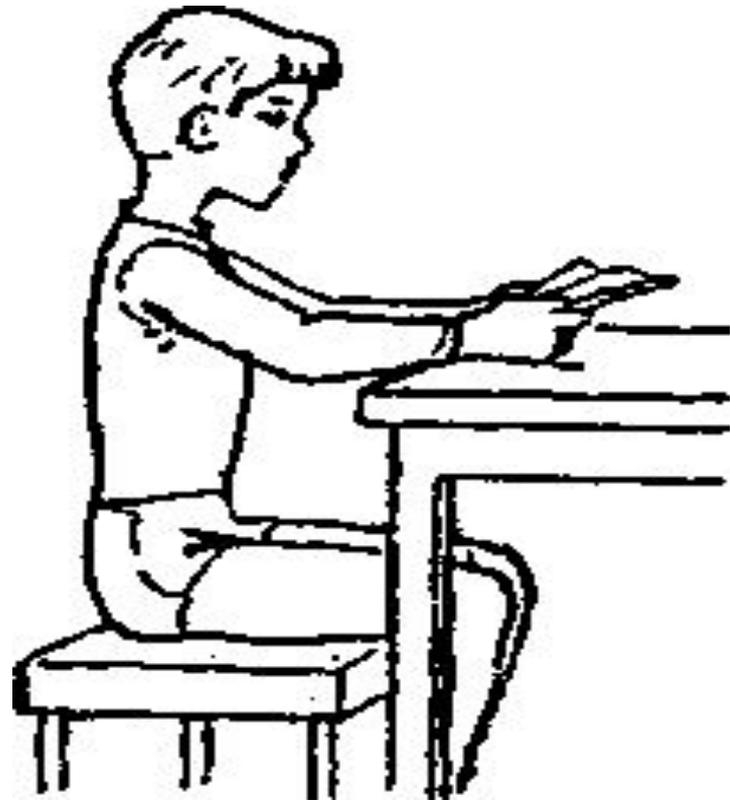


**S-образные
сколиозы**



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

правильное



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное



071
1



НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК

При поднятии тяжести

спина
согнутая
(неправильно)



спина прямая
(правильно)



Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют: своевременное правильное питание; свежий воздух; подбор мебели в соответствии с длиной тела; оптимальная освещённость; привычка правильно переносить тяжёлые предметы; привычка правильно сидеть за столом; расслаблять мышцы тела; следить за собственной походкой. Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.