

# Профилактика нарушения осанки у детей

Петя



Коля



## Правильная осанка

- это прямое, строго вертикальное положение головы и позвоночника в сочетании с горизонтальной линией ключиц, симметричными лопатками и ягодицами и одинаковой длиной ног при положении стоп, когда внутренние их поверхности соприкасаются от пяток до кончиков пальцев



## Причины искривления позвоночника у детей

- ❖ у детей больше хрящевой ткани, вследствие чего, гибкость скелета выше.
- ❖ костная система детей содержит больше воды и меньше минералов, кости детей более эластичные и менее хрупкие, чем у их мам и пап.



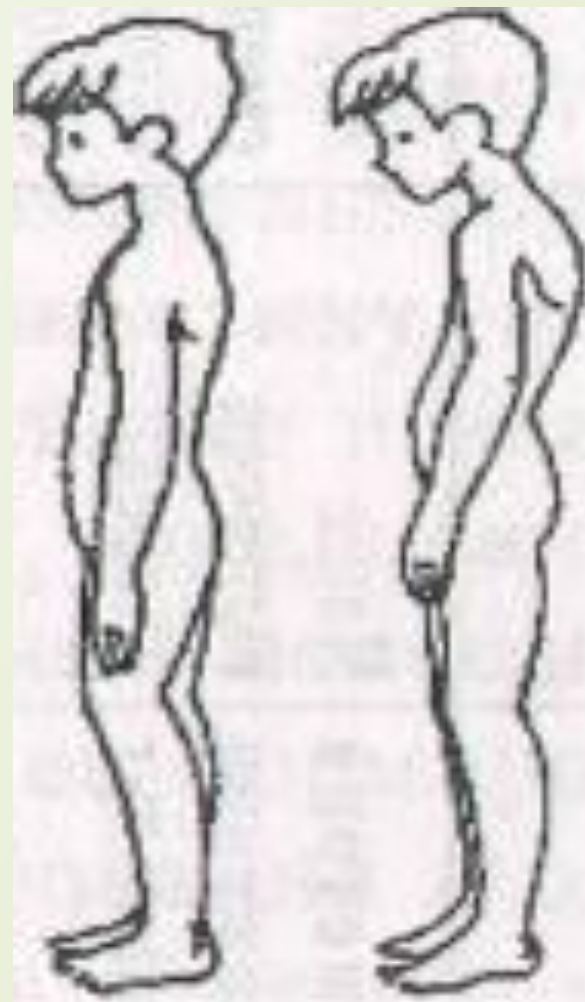


## Предрасполагающие факторы

- 1) слабое развитие мышц спины
- 2) неправильное расположение тела при физической нагрузке
- 3) неправильное расположение тела сидя за столом
- 4) передвижения ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане
- 5) различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата
- 6) односторонние занятия некоторыми видами спорта
- 7) заболевания: рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни
- 8) нерациональный режим, неполноценное питание, 9) неправильно подобранная мебель, неправильное ношение портфеля и др.

## Виды искривления осанки

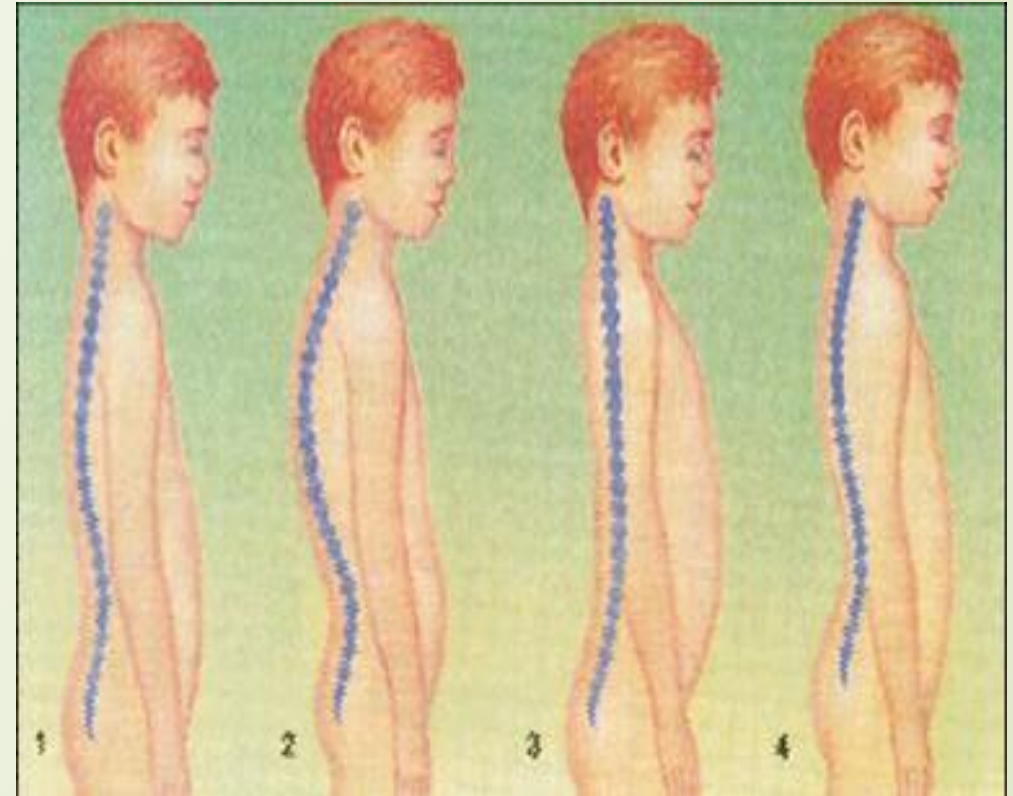
"сутуловатость" - увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза, шейный лордоз укорочен и углублен, надплечья приподняты, живот выступает





## Виды искривления осанки

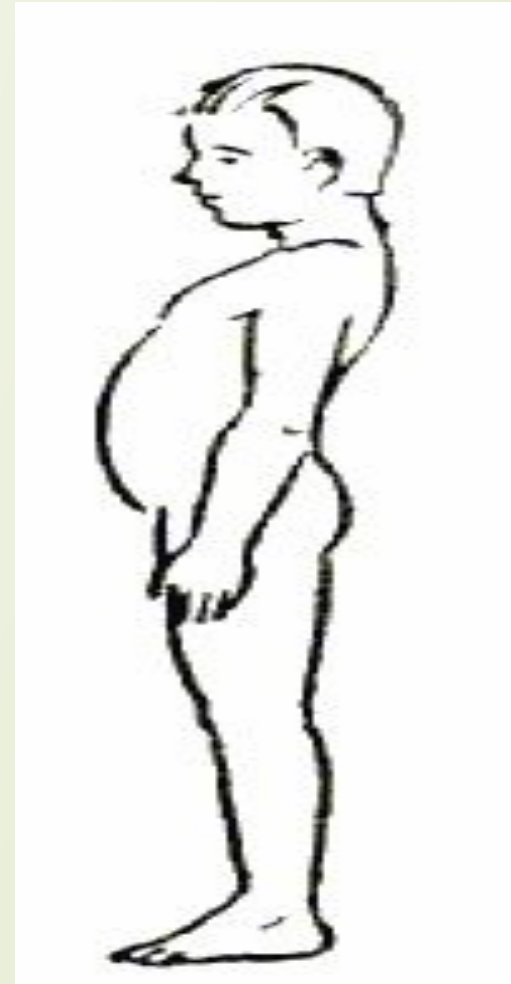
" круглая спина " - нарушение осанки, со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища, живот выступает



## Виды искривления осанки

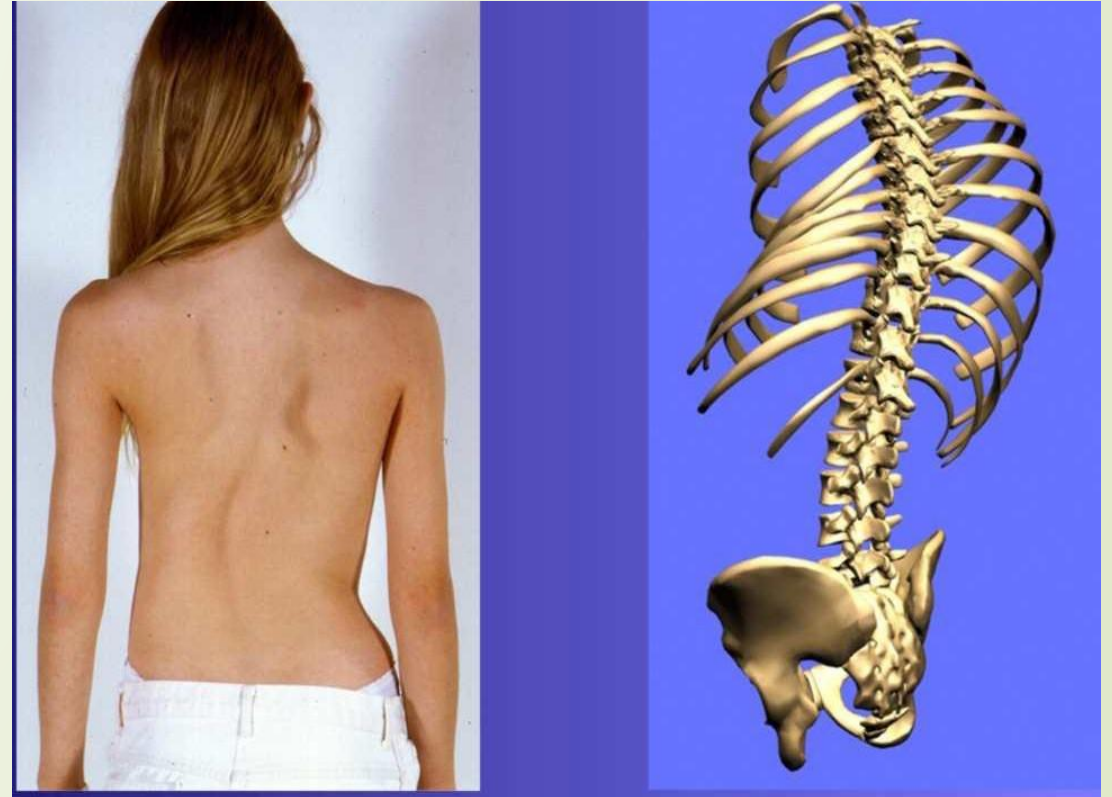
" кругло-вогнутая спина " -  
увеличение грудного кифоза и увеличение поясничного лордоза. Ноги слегка согнуты, живот выступает, либо даже свисает

" плоская спина " -  
уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника



## Виды искривления осанки

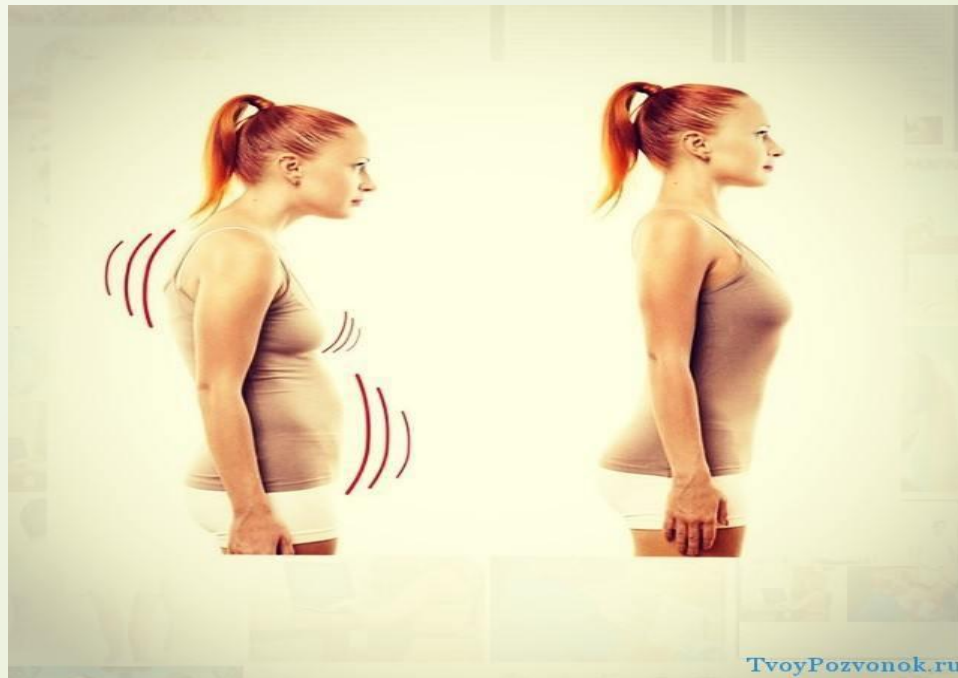
" Сколиоз " - стойкое искривление позвоночника вбок относительно своей оси (во фронтальной плоскости). Об этом свидетельствует наличие реберного выбухания по задней поверхности грудной клетки (формирование реберного горба )



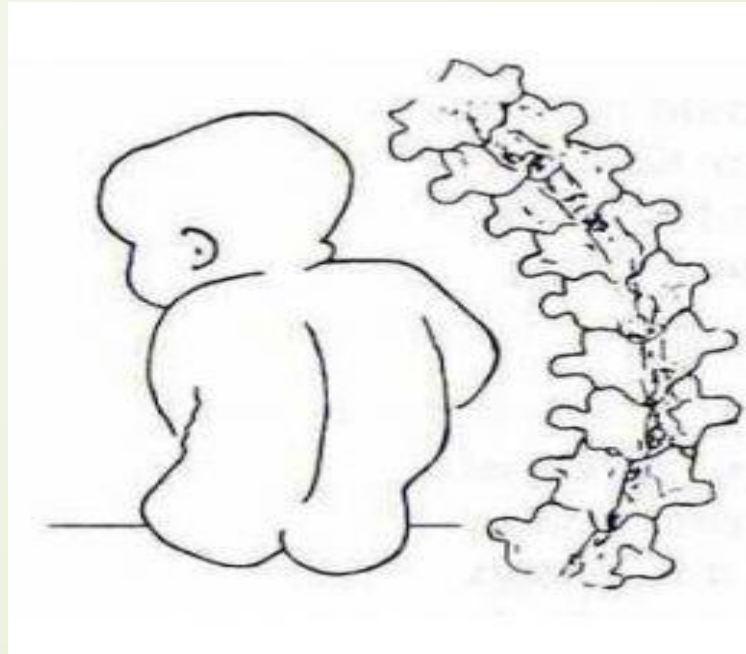


## Привычки, отрицательно влияющие на правильную осанку:

- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, таз при этом принимает косое положение, и позвоночник всегда бывает, изогнут в одну сторону;
- неправильная походка с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами;



- некоторые подвижные игры, связанные со стоянием и прыжками на одной ноге;
- удержание родителями ребенка за одну руку на прогулке, что способствует формированию поясничного сколиоза;




- привычка спать на одном боку;
- мягкая постель, высокая подушка служат моментом для бокового искривления позвоночника;
- ношение тяжелых портфелей в одной наиболее удобной руке.





## Последствия искривления

- уменьшение объема легких (до 30 и более %)
  - повышение утомляемости
  - снижение притока крови и кислорода к мозгу
  - ограничение подвижности тела, окостенение связок и - возникновение болевых синдромов
  - снижение скорости мышления, быстроты реакции и работоспособности
  - преждевременное старение тканей тела; неправильное пищеварение и запоры
  - склонность к цинизму, пессимизму, сонливости и - слабой концентрации внимания
  - развитие депрессии
- 

## Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов

Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком»





## Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов

правильная и точная  
коррекция обуви:  
устранение  
функционального  
укорочения конечности,  
возникшее за счет  
нарушений осанки;  
компенсация дефектов  
стоп (плоскостопие,  
косолапость), обувь должна  
быть по размеру



## Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов

постоянная двигательная  
активность , включающая  
прогулки, занятия  
физическими  
упражнениями, спортом,  
туризмом, плавание



## Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов

Наблюдение у врача -  
ортопеда

