

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.



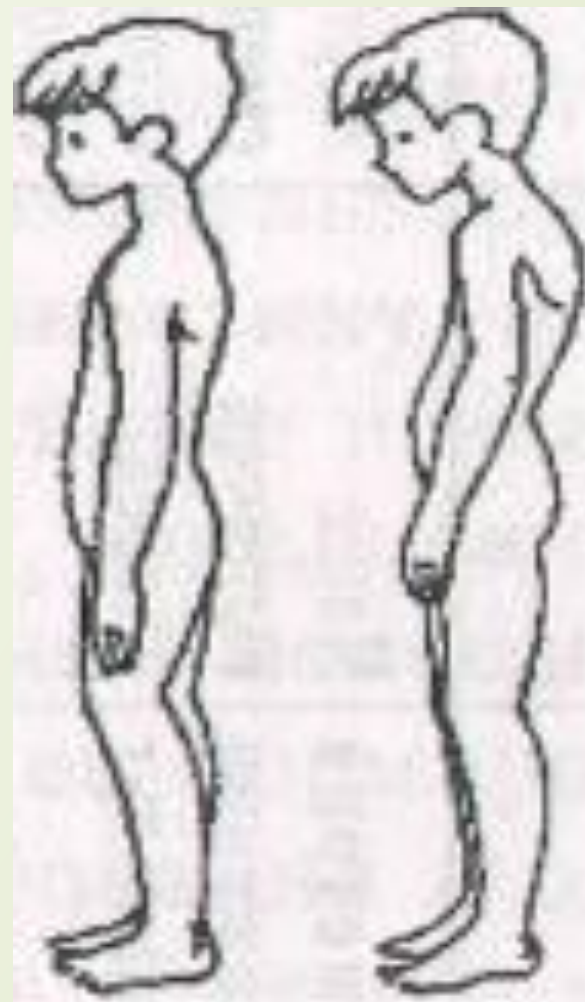


Предрасполагающие факторы

- 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.

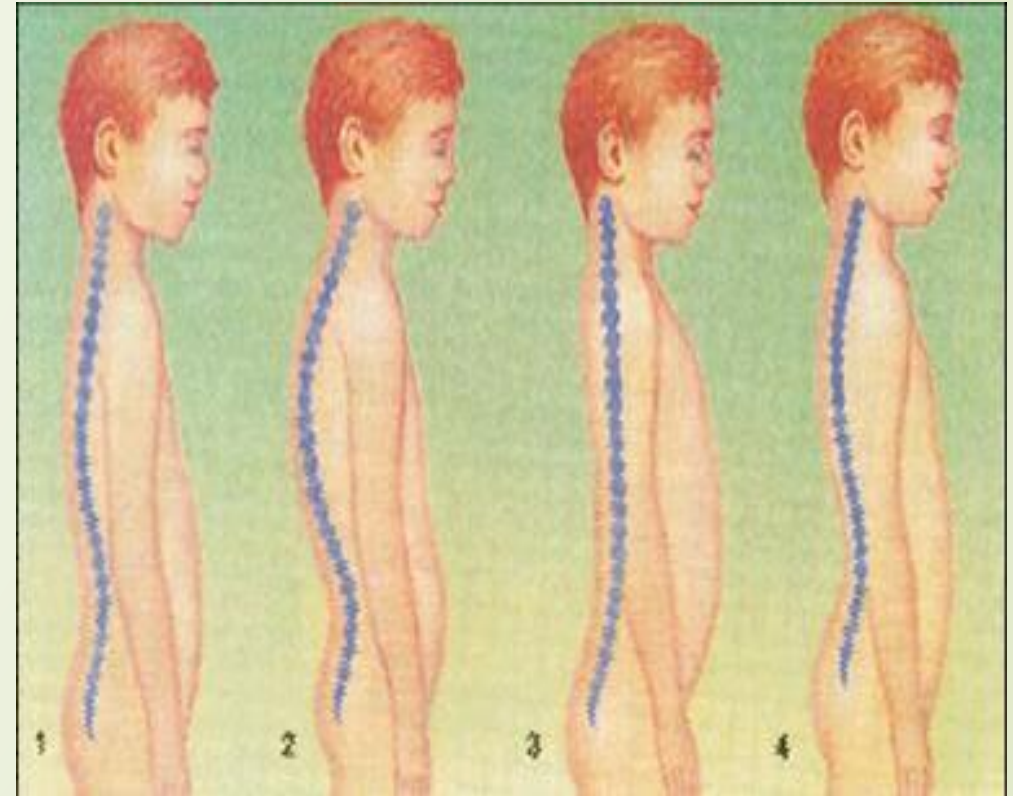
Виды искривления осанки

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



Виды искривления осанки

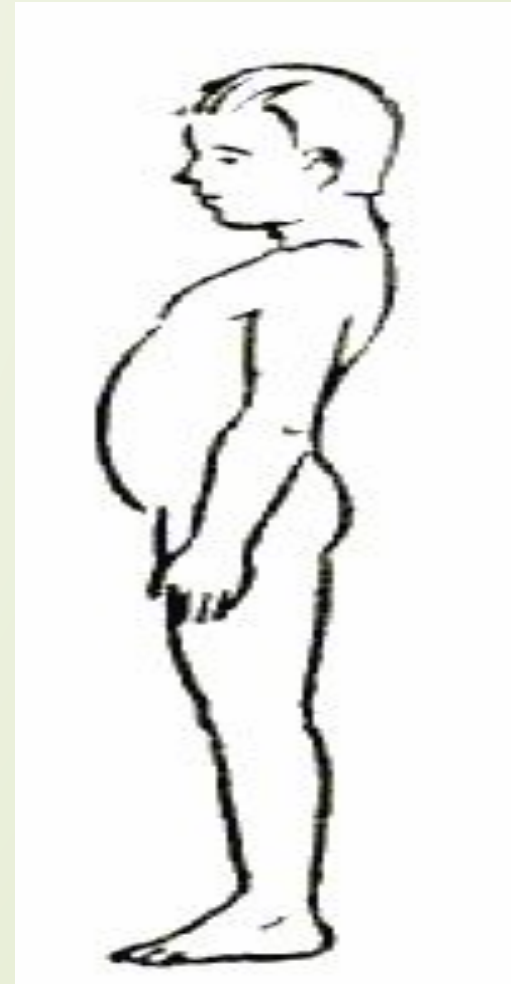
" круглая спина " - нарушение осанки, со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища, живот выступает



Виды искривления осанки

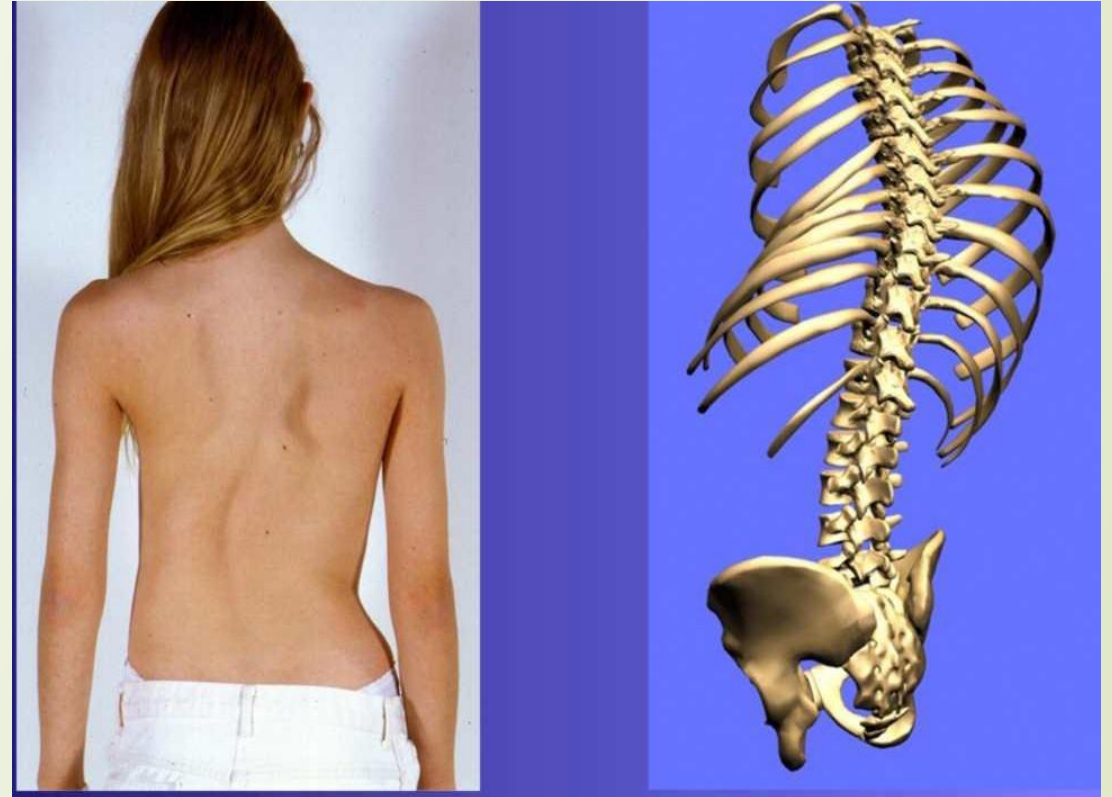
" кругло-вогнутая спина " -
увеличение грудного кифоза и увеличение поясничного лордоза. Ноги слегка согнуты, живот выступает, либо даже свисает

" плоская спина " -
уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника



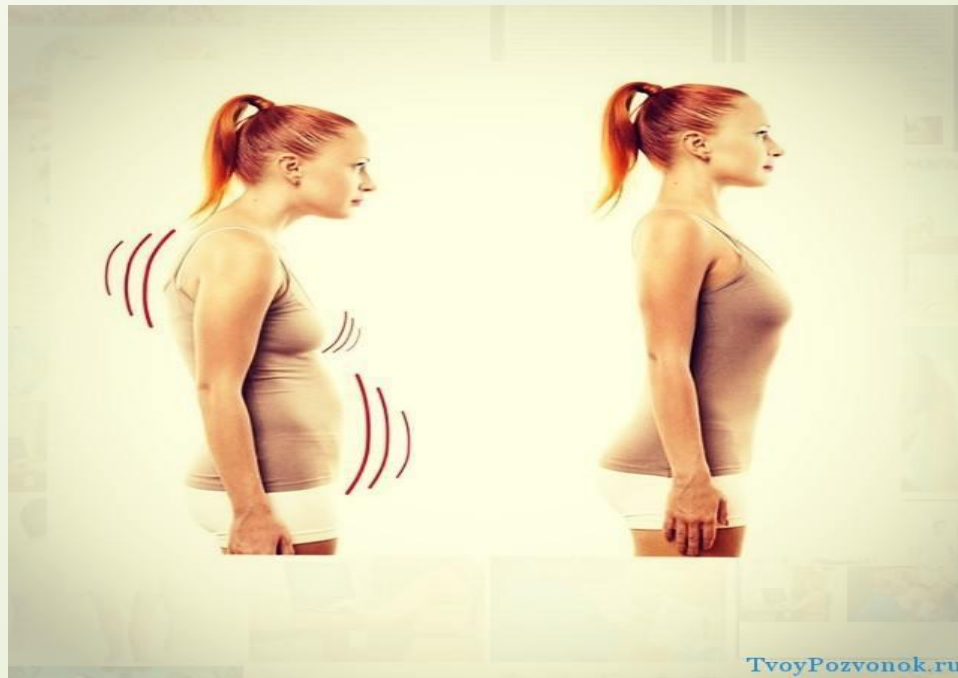
Виды искривления осанки

" 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)

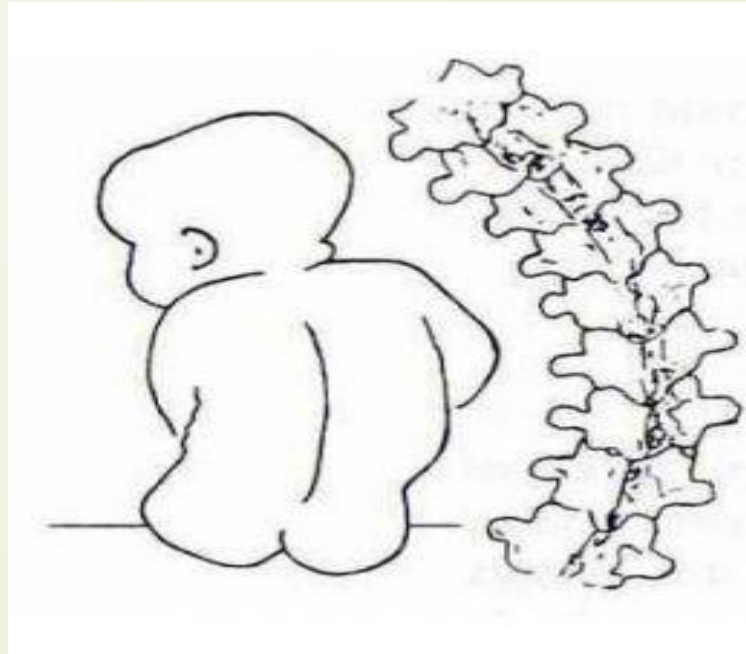


Привычки, отрицательно влияющие на правильную осанку:

- 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

