

Что такое осанка и как распознать ее нарушение

Осанка – это свободное положение человека в вертикальной позе. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда сидим, хорошая осанка означает, что спина прямая, а голова высоко поднята. В различные периоды жизни детей, осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому различные нарушения ее, особенно в ранних стадиях могут быть скорректируемы.

Различают следующие виды нарушения осанки: плоская, плоско-вогнутая, круглая спина, и сутулость. У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Сколиоз чаще возникает у девочек, но и встречается у мальчиков.

Помоги своему позвоночнику!

- Делай гимнастику каждый день;
- Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника;
- Стой и сиди как можно прямее;
- Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой;
- Не поднимай больших и тяжелых грузов;
- Не ходи на высоких каблуках, пока твой организм растет

Как правильно сидеть?

- Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можно наклонить слегка вперед;
- Оба плеча должны находиться на одной высоте
- Обе ноги всей стопой поставь на пол