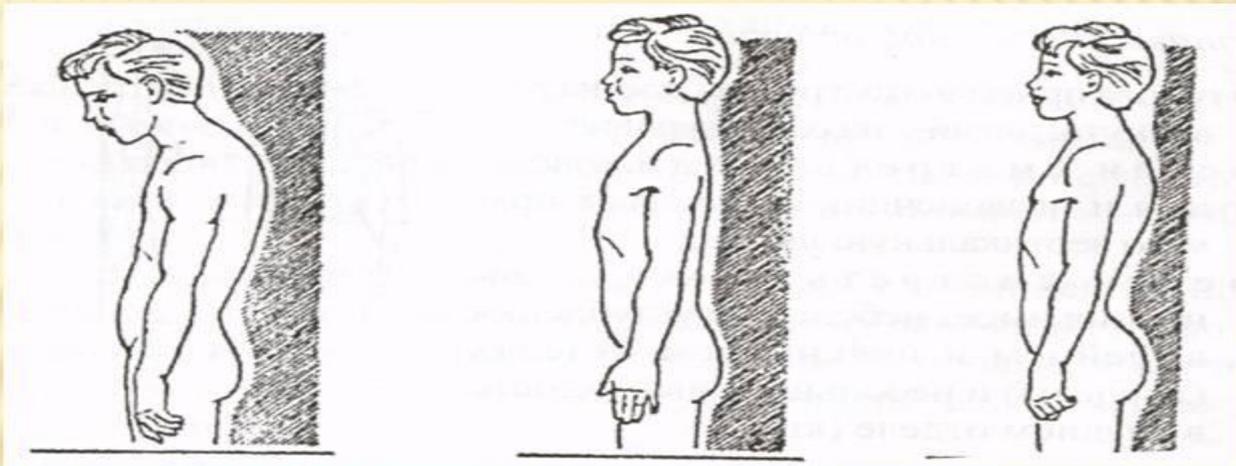


# Нарушения осанки

## Что это такое?

### РАЗНОВИДНОСТИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

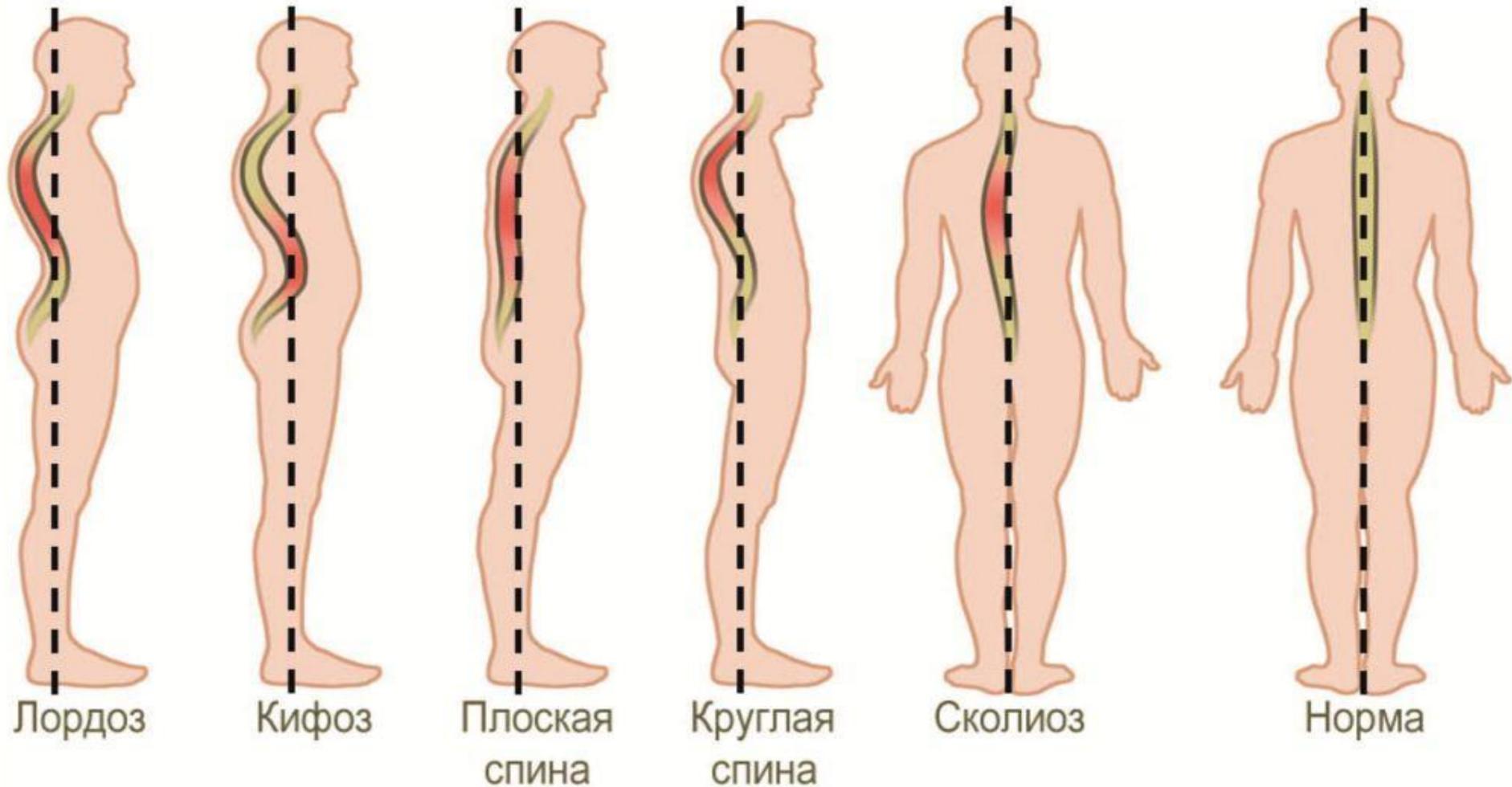


Круглая спина

Плоская спина

Седлообразная  
(кругловогнутая)  
спина

**Нарушения осанки — это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.**



- В норме позвоночник имеет несколько умеренных изгибов для обеспечения лучшей амортизации. Это т. н. физиологические изгибы. К ним относятся шейный и поясничный лордозы (изгибы вперед) и грудной кифоз (изгиб назад) .

позвоночника могут быть как врождёнными, так и приобретёнными.

К врождённым причинам искривления позвоночника относят нарушения внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий.

- Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок и мышц. Отклонение позвоночника в сторону — сколиоз. В передне-заднем направлении — сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.  
Отчего это бывает?

- Приобретёнными причинами искривления позвоночника могут быть заболевания (рахит, полиомиелит, туберкулёз, плеврит, радикулит) и травмы (переломы позвоночника) . Неправильное положение тела вследствие других заболеваний (односторонний паралич, системные заболевания соединительной ткани, плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе) тоже приводят к искривлению позвоночника.

- Нарушение осанки может появиться в результате профессиональной деятельности человека, связанной с длительным нахождением в одной позе (работа за столом с постоянно наклонённой головой, просто неправильная поза на стуле, привычная неправильная осанка) . Стоит заметить, что при нарушении осанки тяга мышц становится неравномерной, что приводит к ещё большему искривлению позвоночника.