

**Определение вида  
осанки в зависимости  
от степени  
выраженности  
изгибов  
позвоночника**

Самостоятельная работа студента  
I курса факультета общей медицины  
Султанбекова Айбола

# Содержание

- 0 Введение.
- 0 Понятие об осанке;
- 0 Физиологические изгибы позвоночника;
  - 1) Кифоз и лордоз;
  - 2) Формирование физиологических изгибов;
- 0 Типы осанки;
- 0 Правильная осанка;
- 0 Неправильная осанка;
  - 1) Сколиоз;
  - 2) Что портит осанку?
  - 3) Упражнения для правильной осанки
- 0 Значение осанки
- 0 Заключение

# Введение

Осанка – очень важна для всех процессов жизнедеятельности человека. При нарушении осанки нарушается правильное функционирование органов и систем органов. В своей работе я рассмотрю виды нарушений осанки и причины ее нарушения.

# Понятие об осанке

**Осанка** — это *привычная* поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

**Осанка** - это непринужденное взаиморасположение частей тела человека в положении стоя, сидя и при передвижениях.

# Физиологические изгибы позвоночника

У взрослого человека позвоночник имеет четыре изгиба в сагиттальной плоскости: *шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз, крестцово-копчиковый кифоз*. Благодаря им мы приобретаем правильную осанку: туловище и голова держатся вертикально, грудная клетка при ровной линии живота выступает вперед, ноги стоят прямо и прочно. Благодаря изгибам увеличивается эластичность позвоночного столба, смягчаются толчки при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Эластичность оказывает пружинящее противодействие силе тяжести головы, верхних конечностей и туловища.

# Кифоз и лордоз

**Кифоз** (др.-греч. согнутый, горбатый) — изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад.

**Лордоз** (греч. — согнувшийся, сутулый) — изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд.



Грудной кифоз и поясничный лордоз более выражены у женщин, чем у мужчин.

# Физиологические изгибы ПОЗВОНОЧНИКА

Так же у здорового человека наблюдается изгиб во фронтальной плоскости - *грудной (аортальный) сколиоз*. Аортальный сколиоз встречается в 1/3 случаев, расположен на уровне III – IV и V грудных позвонков в виде небольшой выпуклости вправо и вызван прохождением на этом уровне грудного отдела аорты.



Все естественные физиологические изгибы - и кифозы, и лордозы **полезны и необходимы**.

Благодаря им позвоночный столб может выдерживать осевую нагрузку в 18 раз большую, чем бетонный столб такой же толщины. Кифозы и лордозы придают нашему позвоночнику необыкновенное свойство – упругость . Вот почему наш позвоночный столб обладает способностью во время физической работы распределять опасную нагрузку на все свои отделы относительно равномерно. Совсем иначе реагирует на воздействие агрессивных сил столб бетонный: со временем в нем возникают "болевые точки", трещины, и он ломается.

# Формирование физиологических изгибов

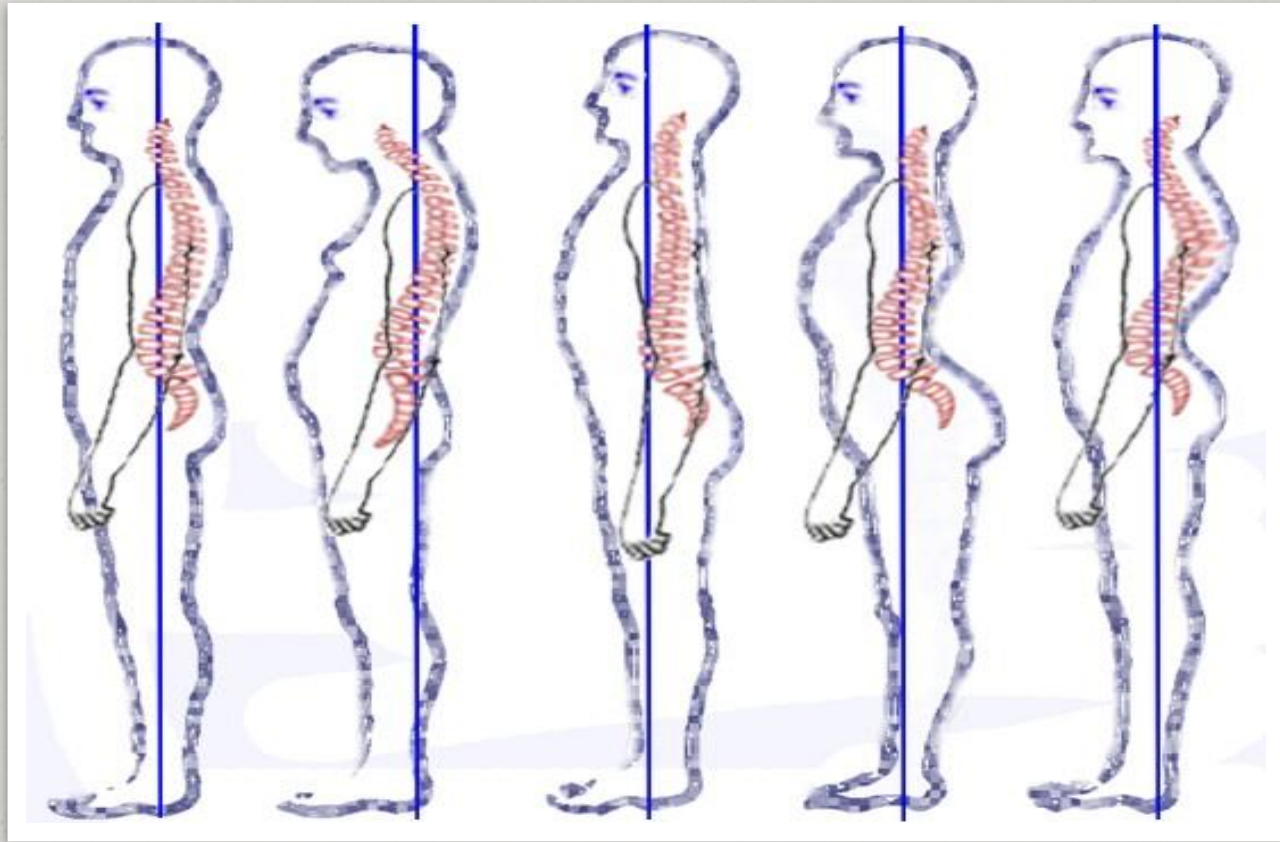
У новорожденных позвоночник выглядит иначе: их позвоночники еще не имеют кифозов и лордозов. Их позвоночник имеет вид дорсально изогнутой дуги. Все физиологические изгибы формируются в первый год жизни. Когда ребенок начинает держать голову и садиться, то начинает формироваться шейный лордоз. Когда ребенок начинает стоять и ходить, то образуется поясничный лордоз, одновременно происходит увеличение грудного и крестцового кифозов.

# Типы осанки

Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника по Ф. Штаффелю (1898)

Типы осанки:

- 0* нормальная осанка — I;
- 0* круглая спина — II;
- 0* плоская спина — III;
- 0* плоско-вогнутая спина — IV;
- 0* вогнуто-круглая спина — V.



I

II

III

IV

V

# Правильная осанка

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, равномерным развитием физиологических изгибов позвоночника.

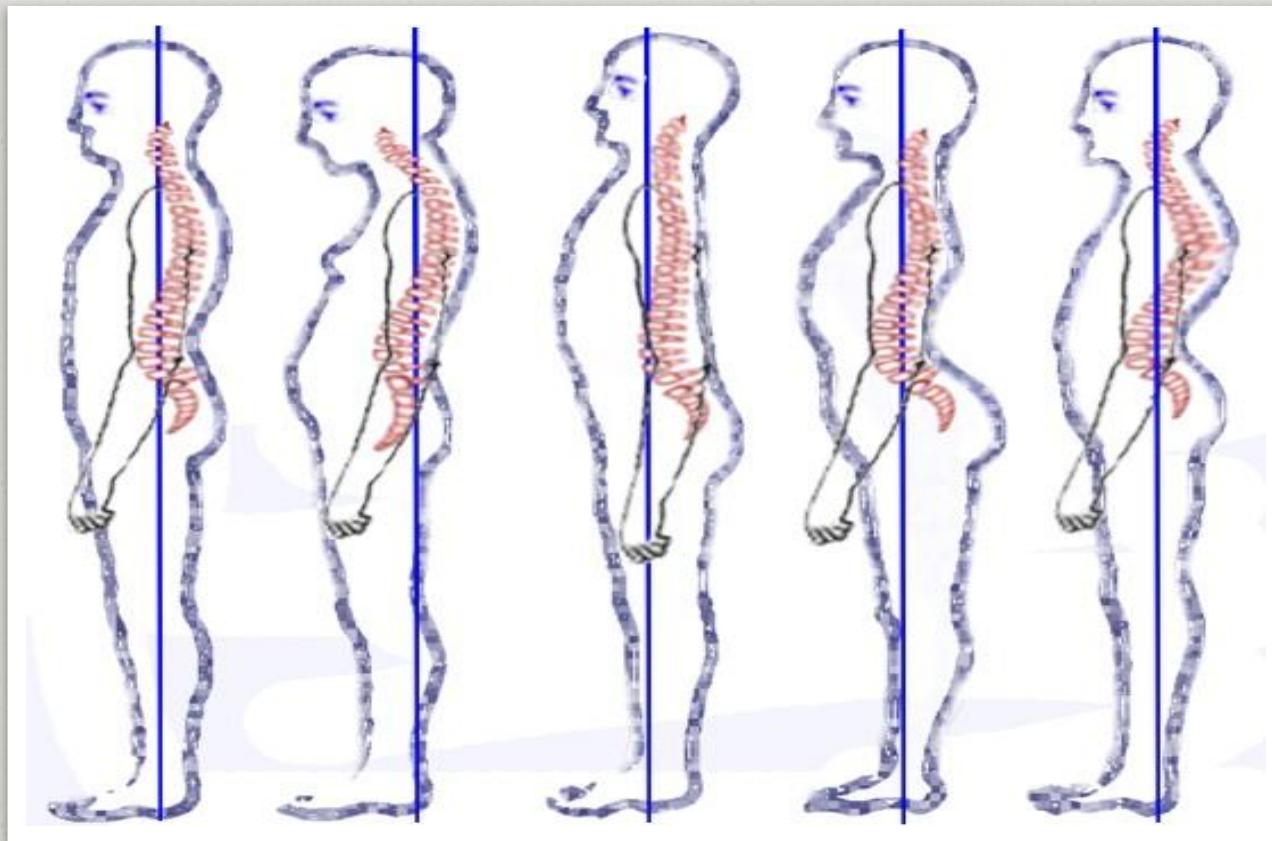
# Неправильная осанка

Размеры и выраженность физиологических изгибов различны, они зависят от особенностей каждого человека. Но, когда в результате постоянного неправильного положения тела или других обстоятельств изгибы позвоночника видоизменяются в выраженные формы – это является патологией. При вялой осанке (согнутая голова, опущенная грудь) увеличивается грудной кифоз, уменьшаются шейный и поясничный лордозы. Увеличение грудного кифоза наблюдается в старческом возрасте – старческий горб.

Неправильную осанку можно разделить на:

- нарушения осанки в сагиттальной плоскости;
- нарушения осанки во фронтальной плоскости.

- Круглая спина (сутулость) представляет собой усиление грудного кифоза. Если он сильно выражен и захватывает часть поясничного отдела, спина называется тотально-круглой.
- Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночного столба и уменьшением угла наклона таза; грудная клетка уплощена. Плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночного столба — сколиозами.
- При плоско-вогнутой спине усилен только поясничный лордоз.
- При кругло-вогнутой (седловидной) спине одновременно усилены грудной кифоз и поясничный лордоз.



I

II

III

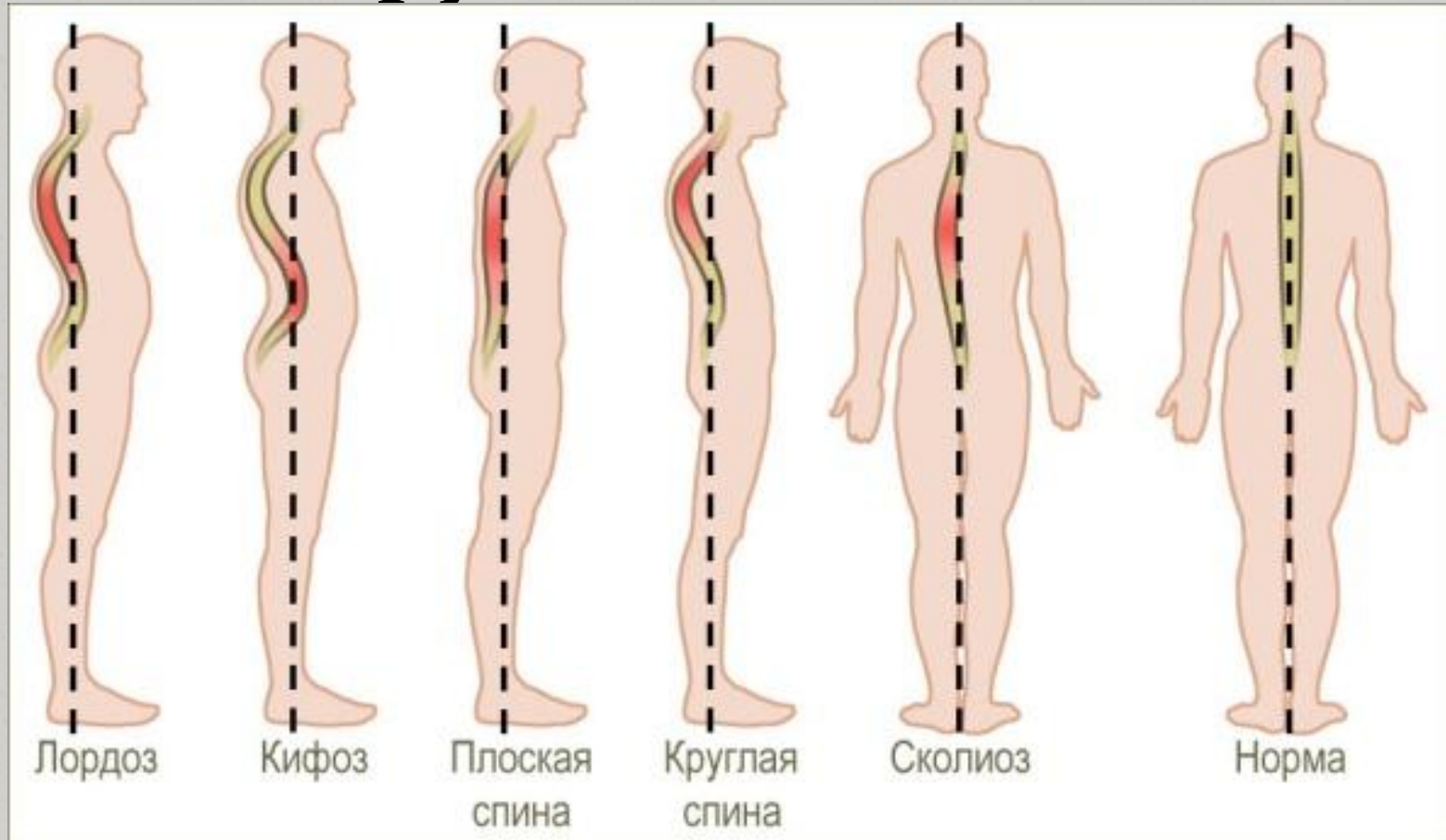
IV

V

Нарушение осанки в сагиттальной плоскости



# Нарушение осанки



Нарушения осанки во фронтальной плоскости проявляются в отклонении позвоночника или его частей от вертикали, в асимметрии плеч.

**Следует отличать нарушения осанки во фронтальной плоскости от сколиоза!**

Для нарушений осанки свойственны нестойкие отклонения позвоночника от вертикали. В положении лежа или при наклоне вперед, рентгенологически изменения в позвоночнике не определяются.

# Сколиоз

Для сколиозов свойственны **стойкие** искривления позвоночника, сопровождающиеся деформациями отдельных позвонков и скелета. Отличительной чертой сколиоза является скручивание позвонков относительно друг друга вокруг вертикальной оси (торсия).

Торсия сравнительно легко определяется клинически: при наклоне туловища вперед и расслаблении плечевого пояса, заметна асимметрия ребер (реберное выбухание). Более точный диагноз устанавливается рентгенологически.

# Диагностика сколиоза

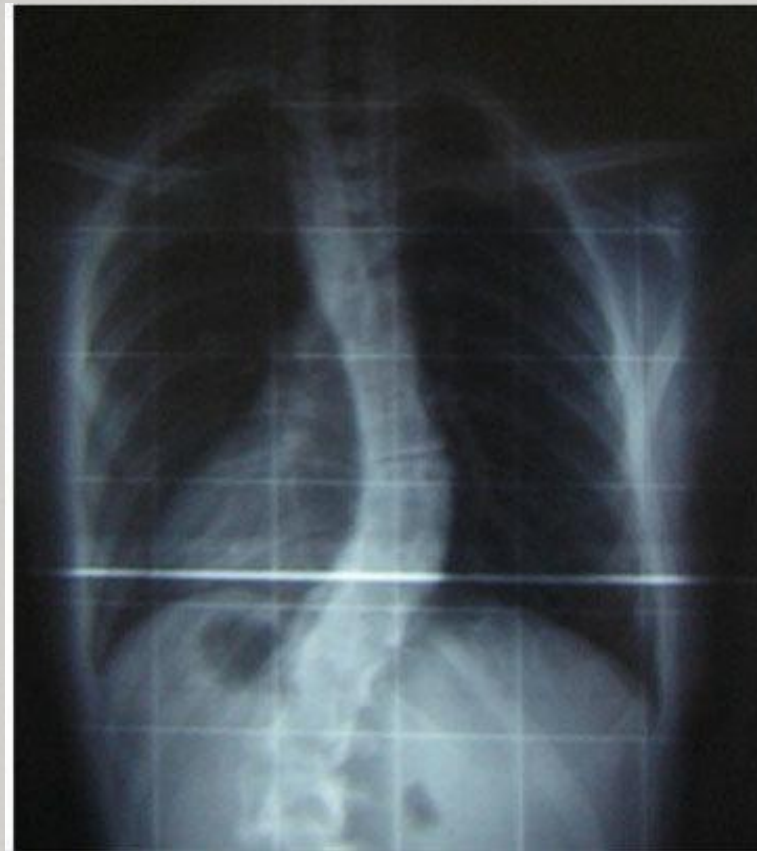
Нормальная  
спина



Спина при  
сколиозе



# Сколиоз на рентгенограмме



# Что портит осанку?

- 0 Неправильная посадка (за столом, партой, компьютером)
- 0 Тяжелые сумки, особенно через плечо
- 0 Туфли на каблуке, а так же с плоской подошвой

# Упражнения для правильной осанки

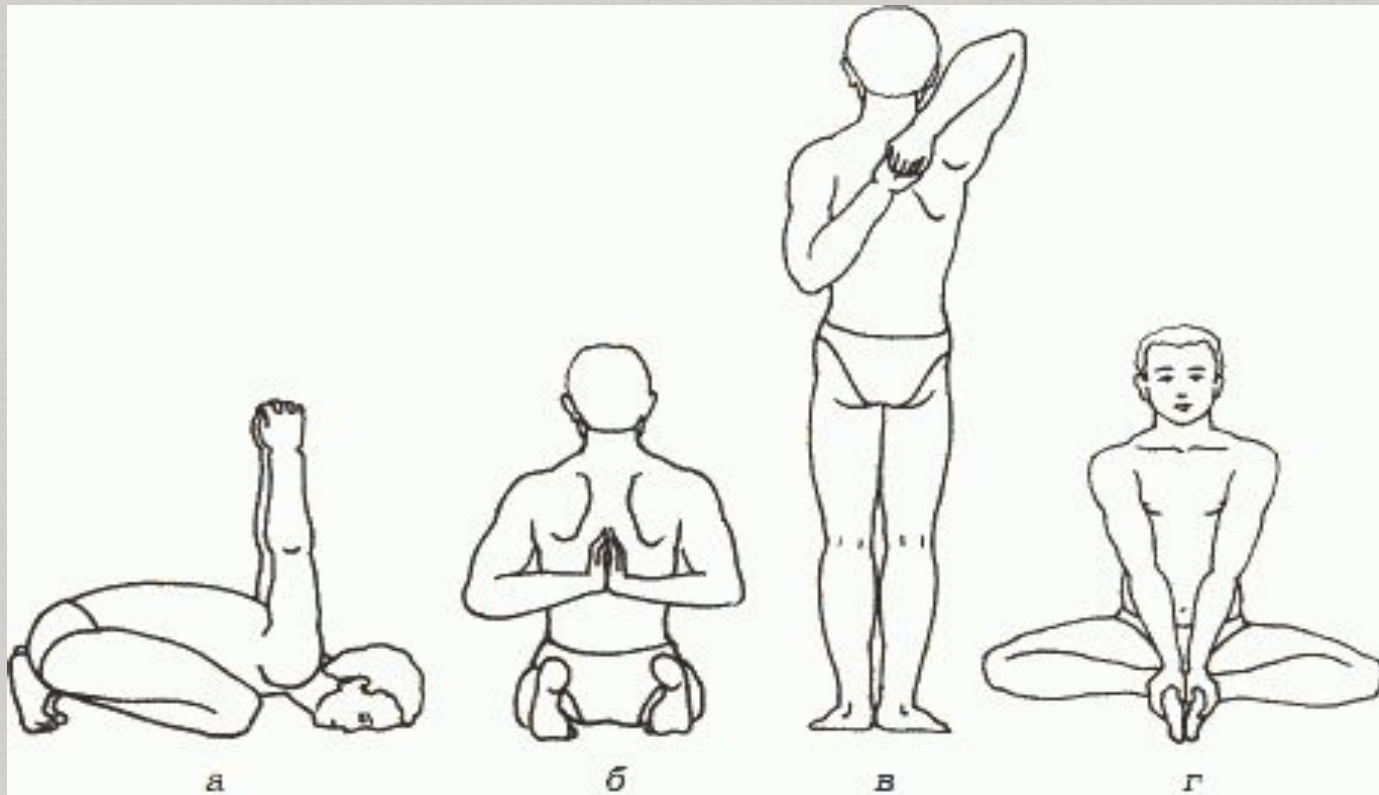


Рис. 7. Упражнения для улучшения осанки

# Значение осанки

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Сколиотическая болезнь и плоскостопие — крайнее проявление такой неправильной нагрузки. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Форма позвоночника, грудная клетка, не только наследуется, но и зависит от того сложного и крайне необходимого механизма построения вертикального положения тела в положении сидя, стоя и при ходьбе человека или беге, именуемого осанкой. Реализуется важный закон биологии «функция определяет форму».



# Заключение

Правильная осанка способствует хорошему пищеварению, так как протоки и органы не пережимаются. При правильной осанке все процессы в организме протекают согласно нормальной физиологии человека.

Следите за своей осанкой!

# Список источников информации

- 0 М.Р. Сапин, «Анатомия человека», том 1
- 0 [http://ckm.narod.ru/st\\_bearing\\_tips.html](http://ckm.narod.ru/st_bearing_tips.html)
- 0 <http://www.ortho-m.ru/popularlyaboutdifficult/lookofprofessional/37-2009-06-16.html>
- 0 <http://www.rostmaster.ru/lib/spine/spine-0003.shtml>