

Профилактика нарушений осанки

Осанка — это привычное положение тела, которое человек принимает стоя или сидя. Формируется осанка с самого раннего детства, в процессе воспитания и развития ребенка. Правильная осанка нужна каждому человеку, т. к. она делает фигуру красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом.

При правильной осанке левая и правая стороны человеческого тела симметричны, физиологические прогибы позвоночника соответствуют норме и выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, а плечи находятся на одном уровне. Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

Самыми распространенными видами неправильной осанки являются сутулость, вялая осанка и искривления позвоночника. Опишем их.

Сутулость. При этом виде нарушения осанки грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает назад, голова наклонена вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выдается вперед.

Вялая осанка проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием лопаток от спины, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

Искривления позвоночника бывают трех видов: лордоз (искривление позвоночника выпуклостью кпереди), кифоз (искривление позвоночника назад), сколиоз (боковое искривление).

Причины неправильной осанки: слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела, некоторые виды профессиональной деятельности, врожденные или приобретенные недостатки опорно-двигательного аппарата, односторонние занятия некоторыми видами спорта. У детей к нарушению осанки могут вести некоторые заболевания, в первую очередь рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, а также нерациональный режим, неполноценное питание, неверно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и т. д. Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее в дальнейшем.

Основная часть процесса формирования правильной осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за формированием осанки у детей, строго контролировать позу детей при сидении за столом, стоянии и ходьбе. Важное значение имеют своевременное полноценное питание, свежий воздух, массаж, гимнастика, закаливающие процедуры, подбор мебели в соответствии с ростом. Желательно, чтобы ребенок сам контролировал свою осанку. Не следует допускать, чтобы дети спали в мягкой постели и

постоянно на одном и том же боку. В первые месяцы жизни нельзя подкладывать ребенку под голову подушку. До 6 месяцев не рекомендуется придавать ребенку специально сидячее положение, а до 9 месяцев — ставить на ножки. Обучая ребенка ходьбе, надо использовать специальные приспособления — вожжи. Когда малыш научится ходить, не надо совершать с ним далеких прогулок. Необходимо следить, чтобы дети не сидели подолгу на корточках, за столом, на коленях у родителей. Во время занятий и приема пищи следует обращать внимание на посадку ребенка. Она может быть правильной только в том случае, если мебель соответствует росту и пропорциям тела.

Для предупреждения неправильной осанки следует проводить профилактику плоскостопия, т. к. уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменениями костного скелета тела ребенка. Режим ребенка должен рационально сочетать подвижные и малоподвижные игры. Большое внимание следует уделять укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка.

Воспитание осанки у детей начинается с усвоения прямой стойки. Затем выполняются упражнения: у вертикальной плоскости (дверь, шкаф, стена) — отведение рук и ног в стороны, поднимание на носки, касание плоскости затылком, спиной, лопатками, ягодицами; с предметом на голове — на темени ближе ко лбу устанавливают деревянные кружки, кубики, подушечки, наполненные орехами, мелкой галькой, песком, и в заданном направлении проходят определенное расстояние, держа руки перед грудью или в стороны; в равновесии и для стопы — стойка на левой (правой) ноге, ходьба на носках по бревну, скамейке с предметом на голове, повороты, поднимание пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечевки или шнура.

Все эти упражнения способствуют тому, чтобы правильно держать тело, развивать статическую выносливость мышц шеи, являются профилактикой плоскостопия.

Проводите также подвижные игры, в которых дети должны принять заранее установленное положение. Одежда во время подвижных игр должна быть свободной и не стеснять движений. Физическая нагрузка строго дозируется и сочетается с отдыхом.

Во время занятий с детьми надо обращать внимание на освещенность комнаты, т. к. при недостаточном освещении дети сутулятся, принимают неправильные позы.

Формированию правильной осанки способствуют закаливающие процедуры, укрепляющие здоровье ребенка, повышающие жизненный тонус. При сутулости полезно заниматься плаванием. Большое значение имеет достаточный сон, который дает отдых нервной системе, мышцам, уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы ребенка.

Формирование осанки продолжается в течение всей жизни человека.

Перед тем как перейти к упражнениям, помогающим выработать правильную осанку, нужно усвоить несколько положений тела, которые помогут вам в этом:

1. При ходьбе голову надо держать прямо и высоко, чтобы воображаемая линия соединяла мочку уха и плечо. Не следует задирать нос и сильно выставлять вперед подбородок. Смотреть нужно прямо перед собой, но не под ноги. Старайтесь не двигать головой при ходьбе. Пусть она будет постоянно в одном положении.

2. Положение плеч. Поднимите их как можно выше, отведите назад и опустите. Это положение плеч — правильное.

3. Грудь должна смотреть кверху, но не вперед. Если вы идете грудью вперед, то низ спины при ходьбе выглядит некрасиво. Чтобы определить правильное положение груди, сделайте следующее: встаньте прямо, глубоко вдохните, выдохните и расслабьтесь. Живот при этом должен быть умеренно втянут.

4. Не надо при ходьбе выставлять живот вперед. Не следует также отставлять назад таз.