

**Осанка** – привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

**Правильная осанка характеризуется:**

1. Симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.
2. Одинаковым уровнем надплечий, лопаток.
3. Равной длиной шейно-плечевых линий (от уха до плечевого сустава).
4. Глубина треугольников талии (углубление образуемое выемкой талии и свободно опущенной рукой).
5. Лоб и подбородок на одной вертикальной линии.
6. Одинаковый рельеф грудной клетки и поясничной области.

Стать спиной к стене без плинтуса так, чтобы голова, лопатки, ягодицы, икры, пятки касались стены. Расстояние от шейного и поясничного отдела до стены должно отклоняться на 2-3 пальца.

Нарушение осанки не является заболеванием. Оно связано с функциональным изменением опорно-двигательного аппарата, при котором образуются условно-рефлекторные связи, закрепляющее неправильное положение тела, в результате аналог правильной осанки утрачивается.

**Причины формирования дефектов осанки:**

1. 1. Неправильная организация рабочего места.
2. 2. Гигиенические условия (мягкая кровать, высокая подушка)
3. 3. Условия внешней среды (постоянно стоим за станком, сидим за партой)
4. 4. Перенесенные заболевания (рахит, туберкулез)
5. 5. Занятия спортом (велo, хоккей, катание на самокате, игра в теннис, прыжки на одной ноге)
6. 6. Занятия музыкой (скрипка, флейта)
7. 7. Недостаточное развитие мышц спины, живота.

**Нарушение осанки бывает 2 типов:**

***В сагиттальной плоскости*** (шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз)

а) с увеличением изгибов

б) с уменьшением изгибов

**С увеличением изгибов: (круглая или сутулая спина)**

характеризуется увеличением грудного кифоза на фоне сглаженного шейного и особенно поясничного лордоза. **Кругловогнутая спина** характеризуется увеличением всех изгибов. Увеличивается угол наклона таза, в результате чего поясничная область вогнута вперед, колени максимально разогнуты, мышцы живота рстянуты.

**При уменьшении изгибов: (плоская спина)** уменьшение всех физиологических изгибов. Грудная клетка смещена вперед, узкая, лопатки чаще крыловидные, мышцы спины расслаблены, утончены. **Плосковогнутая спина** характеризуется уменьшением грудного кифоза.

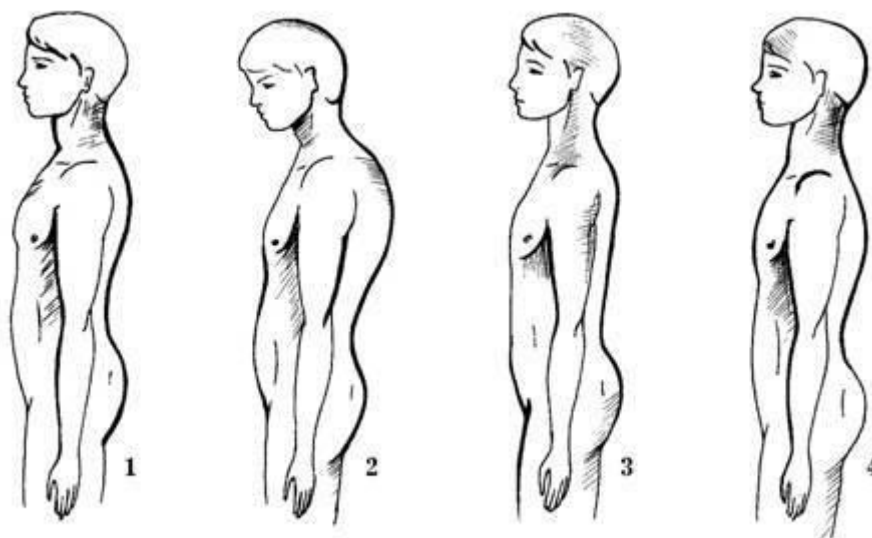


Рис. 3. Формы спины:  
1) нормальная; 2) круглая; 3) плоская; 4) кругловогнутая

**Во фронтальной плоскости** нарушение характеризуется боковым искривлением позвоночника (сколиотической осанкой).

Ассиметричное расположение тела и конечностей относительно позвоночного столба. Лопатки на разных уровнях: на стороне вогнутости – ниже.

Большое внимание в **профилактике** нарушения осанки уделяется средствам закаливания, таким как обтирание и обливание холодной

водой, пребывание летом на воздухе с обнаженным корпусом, умеренное облучение солнцем, купание в реке, прогулки. Так же нужно бороться с вредными привычками детей: посадка при письме и чтении, ходьба сутулясь, с опущенной головой, ношение портфеля в одной руке, стояние на одной ноге, ходьба на слегка согнутых ногах.

Начальные формы нарушения осанки и деформации позвоночника требуют особого внимания. Чем раньше они выявляются, тем успешнее результат лечения.

Большое значение в борьбе с нарушением осанки имеет воспитание у детей привычки держать свое туловище не только когда они стоят, ходят, но и когда сидят за партой, за столом. Это становится возможным только при условии создания естественного мышечного корсета. Наиболее эффективным средством для общего укрепления организма и предупреждения дефектов осанки являются физические упражнения. Корректирующая гимнастика занимает одно из ведущих мест в общем комплексе консервативного лечения пороков осанки и сколиоза у детей.

**Очень полезны** для профилактики дефектов осанки в школьном возрасте систематические занятия плаванием, лыжами, бальными танцами. Обязательна утренняя гимнастика (зарядка).

Не следует забывать так же и о правильном питании, так как сбалансированная по содержанию кальция, фосфора, магния, белка и витаминная диета имеет важное значение для создания прочности скелета и связочно-мышечного аппарата. Достоверно установлено, что прием кальция с пищей или ежедневное потребление достаточного количества молочных продуктов способствует формированию и сохранению костной минеральной плотности.

*Научитесь правильно стоять, сидеть, двигаться и переносить тяжести. Всегда выбирайте правильное положение тела.*

### **Поднимая и перенося тяжести**

Тяжелые предметы следует поднимать из положения на корточках с прямой спиной, держа руки как можно ближе к туловищу.

Старайтесь не наклоняться в сторону, поднимая тяжести.  
Распределите вес переносимого груза на обе руки.

### **Сидя**

Выбирайте стул или кресло с высокой спинкой. За рулем автомобиля старайтесь сидеть прямо и дальше от руля, удерживая его вытянутыми руками. Выбирайте автомобиль с жестким сиденьем, соответствующим физиологическим изгибам спины. Если Вам приходится долго стоять или сидеть, через каждый час устраивайте перерыв, делайте разминку. Это необходимо для того чтобы мышцы расслабились и пришли в нормальный тонус.



### **Выполняя работу**

Позвоночник должен оставаться в прямом положении. Не нагибайтесь, станьте на колени или на корточки. При нарушении указанных правил развивается мышечный спазм, ограничивающий движения и вызывающий боль.

### **Стоя**

Правильная осанка – когда живот втянут и грудная клетка выдается вперед. Стоять и ходить следует с прямой спиной, опираясь на обе стопы, равномерно распределяя вес тела между двумя ногами. Если Вам приходится долго стоять, используйте опору или время от времени перемещайте вес тела с одной ноги на другую. Избегайте ношения обуви на каблуках выше 4-5 см.

### **Лежа**

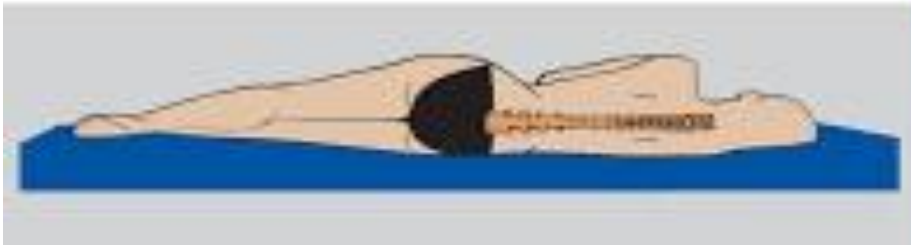
Лежать и спать следует на достаточно жестком матрасе. Позвоночник должен находиться в прямом положении. Положите небольшую подушку под шею, а при болях в поясничной области – и под колени. Во время сна в положении лежа на боку, старайтесь держать бедра и колени в согнутом положении.



Curve  
spine



Curve  
spine



Neutral  
spine