

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ, СКОЛИОЗ.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Осанка – привычная поза человека в покое и (или) движении, манера держаться без особого напряжения. Осанка считается правильной, если голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи – на одном уровне (развернуты и слегка опущены), лопатки прилегают к грудной клетке, кривизна позвоночника умеренно выражена, все части тела расположены симметрично. При правильной осанке голова держится прямо (лоб и подбородок в одной вертикальной плоскости), руки опущены, грудная клетка – слегка выпуклая, живот втянут, ноги умеренно разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и перпендикулярны полу, стопы параллельны или слегка разведены в стороны. Формирование осанки начинается в раннем детстве и заканчивается к моменту окончания роста. Вместе с тем, ее нарушения могут возникнуть при слабости мышц туловища в любом возрасте. Чаще всего это проявляется изменением формы спины. Форма спины определяется, в основном, изгибами позвоночника. Для спины нормальной формы характерны физиологические изгибы:

- в переднем направлении – лордоз - в шейном и поясничном отделах позвоночника;
- в заднем – кифоз - в грудном и крестцовом отделах.

Правильно оформленные изгибы позвоночника создают хорошие условия для жизнедеятельности внутренних органов, позволяют ему успешно выполнять функцию опоры и амортизатора. Позвоночник новорожденного ребенка не имеет изгибов. С 3 – 4 месяцев жизни, когда ребенок начинает хорошо держать голову, появляется шейный лордоз, с 6 – 7 месяцев жизни (ребенок садится) – грудной кифоз, а когда ребенок начинает стоять и ходить – поясничный и крестцовый изгибы. Окончательная осанка формируется с наступлением половой зрелости.

Нарушение осанки в переднезаднем отделе (саггитальной плоскости) происходит по следующим причинам:

- слабое развитие мышечной системы, особенно мышц спины и живота;
- отсутствие систематической физической тренировки;
- наличие дефектов зрения;
- сон на кровати с мягкой подстилкой;
- неудобная мебель для приготовления уроков;
- перенесенный в раннем детстве рахит, частые простудные заболевания, туберкулезная инфекция.

При сглаживании естественных изгибов позвоночника образуется плоская спина. При резко выраженном грудном кифозе и сглаженном лордозе формируется круглая (сутулая) спина. Кругло-вогнутая (седлообразная) форма спины характеризуется резко выраженным грудным кифозом и поясничным лордозом. Круглая и кругло-вогнутая спина, помимо косметического изъяна, сопровождается снижением функциональных возможностей сердечно-

сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. При плоской спине отмечается снижение рессорной функции позвоночника, в результате чего происходят постоянные микротравмы головного мозга во время ходьбы, бега и других движений, приводящие к быстрому утомлению, а нередко – и к головным болям.

Нарушение осанки можно заподозрить у ребенка еще до 1 года жизни по следующим признакам:

- Положение головы – в одну сторону;
- Естественные складки – асимметричны;
- Кормление – больше с одной груди;
- Ползание – кругами;
- Подкладывание ножки в положении сидя.

Основным **средством профилактики патологической осанки** является правильное физическое воспитание ребенка и уход за ним, начиная с первых месяцев после рождения. Прежде всего, необходимо правильно пеленать ребенка, оставляя его ножки и ручки свободными. Для профилактики врожденного вывиха бедра рекомендуется широкое пеленание. Укладывать ребенка в кроватку надо так, чтобы он видел что-нибудь интересное для себя с двух сторон. Если кровать стоит у стены и малыш все время поворачивает голову и смотрит в одну сторону, может произойти деформация черепа. До полутора месяцев, пока ребенок не научился удерживать голову, его следует носить в горизонтальном положении. Не рекомендуется преждевременно усаживать малыша, так как кости у маленьких детей очень гибкие, склонные к деформации, а мышцы еще слабые. Класть малыша на живот следует чаще, начиная с первого месяца жизни. Стараясь удержать голову, ребенок тем самым тренирует и укрепляет мышцы спины, что способствует предупреждению чрезмерного прогиба позвоночника назад. Обучая малыша ходьбе, не стоит тянуть его за ручку, держать ручки поднятыми вверх. Значительно удобнее родителям и полезнее малышу использовать «вожжи» (полотенце, пеленку).

Формирование правильной осанки зависит и от обуви ребенка. Она должна соответствовать размеру, быть с небольшим широким каблуком на кожаной подошве. Неправильно подобранная обувь может привести к плоскостопию, различным деформациям ног. А эта патология практически всегда приводит к нарушению осанки и сколиозу. Поэтому стопы нужно укреплять, используя специальные упражнения.

Если ребенок с детства не приучен к физическим упражнениям, редко бывает на свежем воздухе, мало двигается, он будет расти слабым, болезненным, что, в свою очередь, отразится на его осанке. Необходимо использовать различные средства закаливания, особенно воздушные ванны, обтирания.

На формировании осанки может неблагоприятно отразиться и неправильно подобранная детская мебель. Высота сиденья детского стульчика должна равняться длине голени от подколенной ямки до пятки, стопа должна располагаться на полу, а не висеть в воздухе. Ширина сиденья должна составлять $\frac{2}{3}$ длины бедра, чтобы в подколенной ямке не придавливались нервы и кровеносные сосуды. Спинка стула должна быть жесткой, прямой или вогнутой

формы, а сиденье – с подогнутым книзу краем и небольшим наклоном назад. Твердая постель с низким изголовьем – основа хорошей осанки.

В 5 – 6-летнем возрасте в комплекс гигиенической гимнастики хорошо вводить упражнения с ношением предметов на голове, Хороши плавание, ходьба на лыжах. С этого же возраста необходимо следить за выработкой правильной осанки и организацией рабочего места.

Основной метод лечения патологической осанки – лечебная гимнастика, задачей которой является всестороннее физическое развитие, обеспечивающее умение правильно держать тело, развитие координации движения, воспитание навыка правильной осанки. Исправление различных нарушений осанки достигается с помощью специальных упражнений, обучение которым осуществляет инструктор-методист кабинета ЛФК.

Немалая роль в лечении нарушений осанки отводится полноценному питанию, соблюдению ортопедического режима, массажу, закаливанию, плаванию. Нарушение осанки – это функциональное состояние, которое устраняется при соответствующем лечении.

Сколиоз.

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущее к нарушению функций органов грудной клетки, а также к косметическим дефектам. Это заболевание длительное, с неопределенным течением и не всегда ясным прогнозом. Сколиоз правильнее называть сколиотической болезнью. Проблема сколиоза уже давно привлекает большое внимание ученых и практиков здравоохранения нашей страны и за рубежом. На протяжении длительного периода времени на всех континентах земного шара, несмотря на улучшение материальных условий жизни, широкие меры профилактики, развертывание сети специальных учреждений для раннего лечения сколиоза, улучшение методов консервативного и хирургического лечения, число больных сколиозом не уменьшается. Из этого следует, что не факторы внешней среды (неправильно подобранная мебель, малоподвижный образ жизни, ношение тяжелых предметов в одной руке, неравномерная нагрузка на позвоночник) являются истинной причиной сколиоза. На 100 обследованных детей выявляют от 2 до 9 случаев сколиоза. Частота возникновения сколиоза среди девочек и мальчиков в раннем возрасте примерно одинакова. Однако у девочек сколиоз более склонен к прогрессированию (особенно в подростковом возрасте), поэтому в более позднем возрасте выраженная форма сколиоза у девочек встречается в 3 – 4 раза чаще, чем у мальчиков.

При диагностике сколиоза учитывают положение линии остистых отростков позвоночника, положение головы и очертание шейно-плечевых линий, симметричность треугольников талии, уровень стояния углов лопаток, наличие реберного выпячивания и мышечных валиков.

В зависимости от направления дуги искривления позвоночника различают лево-

, право- и S- образный сколиозы; по локализации – грудной, поясничный, тотальный; одновременное искривление назад и в сторону – кифосколиоз. По течению сколиоз делится на

- не прогрессирующий,
- медленно прогрессирующий,
- быстро прогрессирующий.

Чем младше ребенок, тем тяжелее прогноз – сколиоз прогрессирует, пока ребенок растет.

Наиболее часто прогрессируют грудной и S- образный сколиозы. S-образный сколиоз косметически выглядит лучше, чем грудной, нарушения функции органов грудной клетки менее значительны.

Консервативный метод лечения включает общеукрепляющее лечение:

- полноценное, богатое белками и витаминами питание;
- режим разгрузки позвоночника;
- пребывание на свежем воздухе;
- занятия лечебной гимнастикой;
- лечебное плавание;
- массаж;
- закаливание;
- санацию хронических очагов инфекции.

Основной метод лечения сколиоза – лечебная физкультура, основной задачей которой является укрепление мышечного аппарата, улучшение дыхательной функции и общего состояния больного. При всех видах сколиоза 1 и 2 степени без прогрессирования искривления позвоночника ЛФК проводится в поликлинике.

Памятка для педагогов и родителей по профилактике нарушения осанки у школьников

Проблема нарушения осанки у детей была всегда актуальна, но в наше время она приобретает все большие масштабы. Это связано с изменением качества жизни. Люди, благодаря новомодным гаджетам и инновациям, доступным видам городского и личного транспорта, перестают двигаться и все чаще ведут малоподвижный образ жизни. Всех больше страдают от этого дети, так как в период формирования скелета важна двигательная активность, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки очень распространено в школьном возрасте, так как на маленький организм ложится колоссальная нагрузка в плане проживания учебного дня, носки школьных принадлежностей, долгого пребывания на рабочем месте, вместо того, чтобы бегать, прыгать и играть. Конечно, школьной программой предусмотрены меры профилактики развития и равномерной нагрузки на опорно-двигательную систему, но ребенку нужен постоянный контроль, как со стороны преподавателей, так и со стороны родителей. Давайте разберемся в вопросе о нарушении осанки у школьников и мерах ее профилактики.

Какие нарушения в организме вызывает неправильная осанка

Нарушение осанки влияет на все системы и органы человеческого тела, так как вследствие искривления позвоночника в определенную сторону смещаются и все органы. Нарушается их работа, и возникают сопутствующие заболевания. Неправильная осанка может привести к следующим проблемам.

1. Изменяется артериальное давление, затрудняется кровообращение всего организма, прокачка крови затруднена, все органы, системы не получают питательные вещества и микроэлементы.

2. Страдает желудочно-кишечный тракт. Из-за перекоса продвижение каловых масс затрудняется. Это ведет к застойным явлениям, запорам, коликам.

3. Мочеполовая система не может полноценно работать. Отток мочи ослабляется и возникают проблемы с мочеиспусканием.

4. Нервная система также не остается в стороне. Из-за сдавливания нервных окончаний и корешков могут возникать сильные боли в разных отделах позвоночного столба и прилежащих к ним областях.

Как распознать нарушение осанки

Неправильная осанка возникает в результате недоразвития мышечного корсета спинных мышц. Из-за этого возникают неестественные вогнутости и выпуклости. Самым распространенным заболеванием, характеризующимся искривлением позвоночного столба, является сколиоз.

Чтобы определить и выявить дефекты, вызванные нарушением осанки в школьном возрасте, и вовремя принять меры необходимо осмотреть ребенка в двух плоскостях – саггитальной и фронтальной.

Нарушения осанки в саггитальной плоскости характеризуется следующими моментами:

1. Выпуклость грудины и уплощение поясничного лордоза. Другое название – круглая спина.

2. Кругловогнутая спина. Увеличение всех изгибов позвоночника.

3. Сутулая спина. Лордоз поясничного отдела уменьшен, а грудной кифоз увеличен.

4. Плоская спина. Все изгибы уменьшены и мало выражены.

5. Плосковогнутая спина. Увеличен поясничный лордоз, уменьшен грудной кифоз.

Эти изменения вызванные осанкой, нарушенной вследствие систематического неправильного положения тела ребенка, могут дополняться еще и вторичными признаками:

1. Сильное выпячивание лопаток относительно плоскости спины.

2. Уплощение лопаток.

3. Сильный наклон шеи и головы вперед – сутулость.

4. Колени, расходящиеся в стороны.

Нарушения осанки в фронтальной плоскости характеризуются несимметричностью половин спины и всего тела. К примеру, это могут быть следующие признаки:

1. Ноги разной длины.

2. Плечи располагаются на разном уровне.

3. Талия на одном боку отличается от другого бока.

4. Голова самопроизвольно склонена на бок.
5. Позвоночник и ягодичная складка не на одной линии.

Как предотвратить нарушение осанки у школьников

Для того чтобы избежать проблем с осанкой и заболеваний позвоночного столба в будущем необходимо соблюдать некоторые требования:

1. Сидеть на своем рабочем месте прямо. Выражение «писать носом» подходит тем детям, которые практически лежат на парте при письме. Это опасное положение тела, вызывающее со временем перекосячивание позвонков.

2. Парта, на которой сидит школьник, должна находиться на уровне нижней части груди. Если парта слишком низкая, то ребенку придется наклониться при письме или чтении – это неправильно. Если парта слишком высокая, правая рука будет стремиться постоянно вверх, формируя при этом неправильное расположение правого плеча.

3. Высота стула должна соответствовать высоте голени ребенка.

4. Между столом и стулом должно оставаться расстояние равное грудной клетке школьника.

5. При письме ребенок должен занимать правильную позу – ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, подбородок опущен.

Нарушение осанки у школьников требует серьезного и длительного лечения, в которое входит целый комплекс мероприятий. Одним из важнейших методов лечения нарушения осанки у школьников является лечебная физкультура.

Некоторые упражнения для исправления осанки:

1. Плотно прижаться к стене лопатками, плечами, пятками и ягодицами. Руки расставить в стороны и тоже прижать к стене. Напрячь мышцы всего тела, и скользить по стене руками вверх-вниз.

2. Лежа на животе, выпрямить руки и ноги и одновременно поднимать их вверх, оставаясь лежать несколько секунд только на животе и груди. Затем опустить руки и ноги на пол. Повторить 10 раз.

3. Велосипед. Совершать вращательные движения ногами, как будто кручение педалей велосипеда, лежа на спине.

4. Стоя в прямом положении, сделать глубокий вдох и выпучить живот. Задержаться в таком положении на несколько секунд и расслабиться. Повторять упражнение по 30 раз дважды в день.

5. Вращательные движения руками в разные стороны в положении стоя.

6. В положении сидя выполнять наклоны вперед и назад по 10-15 раз.

Такие несложные упражнения избавят вашего ребенка от нарушений осанки и заболеваний позвоночника в будущем. Главное условие – регулярность выполнения упражнений и систематический контроль за правильным положением спины.