

Хорошая осанка – залог здоровья!

Хорошая осанка – один из показателей здоровья, как в детстве, так и в более зрелом возрасте.

Что такое правильная осанка? Почему ей придается такое большое значение?

Осанка - это привычная поза, манера, привычка держаться в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, если смотреть сзади, плечи опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудная клетка приподнята и живот не выпячивается. В норме позвоночник имеет четыре естественных изгиба: шейный и поясничный лордозы (выгиб вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выгиб назад). Все изгибы позвоночника обеспечивают рессорную функцию туловища при ходьбе, беге и прыжках. Если поставить ребенка боком перед большим зеркалом в привычном положении и отметить маркером точки на зеркале там, где в отражении находятся отверстие входа в ухо, затем точку середины плечевого сустава, тазобедренного, коленного суставов и лодыжки. Если, соединив эти точки, получилась прямая линия, то осанка хорошая. Если линия ломаная, то осанка неправильная.

Осанка во многом зависит от состояния мышц – разгибателей туловища, это наша спина. Чтобы удержать туловище в вертикальном положении, мышцам спины приходится оказывать противодействие не только силе мышц-сгибателей (живот и грудь), стремящихся его согнуть, но и тяжесть самой грудной клетки. Поэтому при бездействии мышц спины грудная клетка постепенно опускается, а спина выгибается.

Помимо увеличения естественных искривлений позвоночника, часто встречаются боковые искривления позвоночника – сколиозы. Различают сколиозы простые и S-образные, тройные сложные сколиозы. Сколиозы не только ухудшают осанку, но и отрицательно влияют на работу сердечнососудистой и дыхательной систем. При тяжелых сколиозах внутренние органы могут менять свое естественное местонахождение и из-за этого хуже работать, вызывая застои, непроходимость, повышение артериального давления и общую утомляемость.

Все вышеперечисленные изменения позвоночника считаются нарушениями осанки. Самые частые нарушения осанки у детей проявляются у детей в виде сутулости, округлой и плоской спины. При сутулости у детей грудь запавшая, плечи свисают, лопатки выступают, живот выпячен. При круглой спине увеличен выступ верхней части грудного отдела. При плоской спине все нормальные кривизны позвоночника сглажены, туловище отклонено назад, живот втянут.

В результате невнимательного отношения родителей к этим особенностям нарушения осанки, у детей развиваются стойкие искривления позвоночника, которые приводят к ограничению его подвижности, нарушению роста ребенка.

Вылечить искривления позвоночника очень трудно. Легче как можно раньше обследоваться у врача ортопеда, и, получив разработанный индивидуально для каждого ребенка комплекс упражнений, строго выполнять его вместе с ребенком.

Будьте здоровы!

Медицинская сестра.