

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Колесова Туйаара Михайловна

студент, Якутский колледж связи и энергетики им. П.И. Дудкина, РФ, г. Якутск

Аннотация. Целью исследования, результаты которого предоставлены в данной статье, является изучить причины нарушения осанки, её виды и профилактику.

Ключевые слова: осанка, профилактика, здоровье.

Осанка — это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника, угла наклона таза, формы грудной клетки.

Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночного столба. Нормальная осанка является одним из критериев, который определяет состояние здоровья человека.

Отклонение от нормы называют нарушением и дефектом осанки. Это связано с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при котором образуются порочно условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

Нарушение осанки не является заболеванием. При своевременно начатых оздоровительных мероприятий не прогрессирует и является обратимым процессом. Но она может привести к многим отклонения и хроническим заболеваниям.

В настоящее время различают нарушение осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Виды нарушений при сагиттальной плоскости:

- сутулость;
- круглая спина;
- плоская спина;
- вогнутая спина;
- кругловогнутая спина.

А сколиотическая (асимметричная) осанка различается на три степени.

Причины нарушения осанки. Основными причинами являются следующие:

- Общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка;
- Неравномерное развитие мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении;
- Уменьшение и увеличение угла наклона таза.

Другие неблагоприятные факторы, которые влияют на нарушение осанки:

- Продолжительные болезни или частые заболевания, ослабляющие организм;
- Неудовлетворительный общий режим жизни ребенка;
- Неправильный режим питания;
- Несоответствующая росту ребенка мебель;
- Неправильные позы и вредные привычки.

Важно следить позу во время еды, сна и во время занятий. Нужно помнить о положении тела весь день, пока не возникнет привычка прямо держать его. У детей необходимость в движении, поэтому не следует ограничивать подвижность ребенка. Если потребность ребенка в движении не удовлетворяется, это может усилить и закрепить наметившиеся у него дефекты осанки.

Лечение и профилактика нарушения осанки. Для предупреждения необходимо соблюдать целый ряд профилактических мер. Они носят комплексный характер, и эффект их в большой степени зависит от отношения к этим вопросам в семье, в школе.

Важное место занимает организация правильного режима, особенно двигательного. Чередование сна и бодрствования, режим питания, прогулки, различные роды занятий, занятие физической культурой и спорт. Есть много видов спорта для хорошей осанки. Например, фигурное катание, плавание, гимнастика. Бальные танцы и другие.

Профилактика нарушения осанки — это процесс длинный и требует комплексного подхода для ее решения. Основой лечения, особенно начальной степени, является общая тренировка ослабленного ребенка.

Список литературы:

1. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятыха, Е.В. Бисмак. – Х.: СПДФЛ Бровин А.В., 2012. – 126 с.