



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У РЕБЕНКА

Проект «Молодые родители»

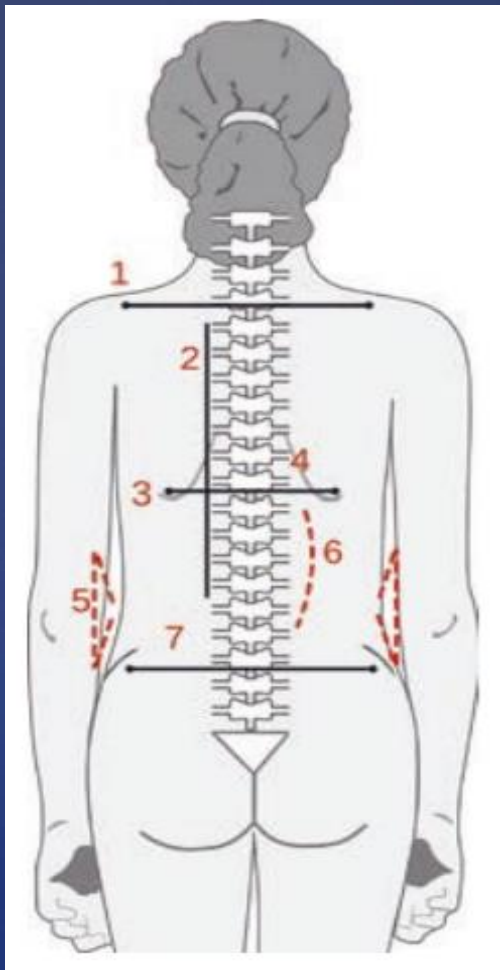


Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

Осанка – это привычная, произвольная поза человека в движении и в покое.

Признаки правильной осанки:

1. Плечи на одной высоте
2. Позвоночник расположен по средней линии
3. Нижние углы лопаток на одном уровне
4. Расстояние от угла лопаток до позвоночника одинаковое
5. Поясничные треугольники симметричны
6. Мышечные «валики» вдоль позвоночника одинаковые
7. Крылья подвздошных костей расположены равномерно



Формирование физиологических изгибов позвоночника



Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Формирование физиологических изгибов позвоночника

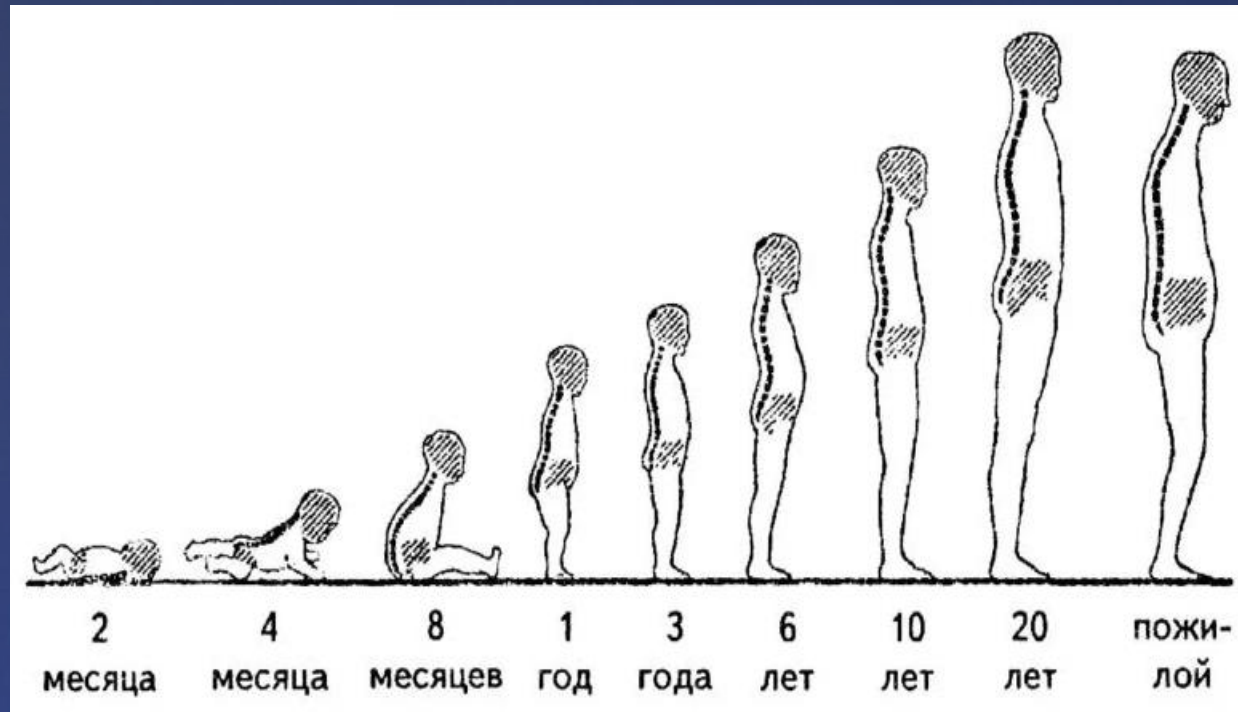


К 3 месяцам жизни у ребенка формируется шейный лордоз

К 6 месяцам начинает формироваться грудной кифоз

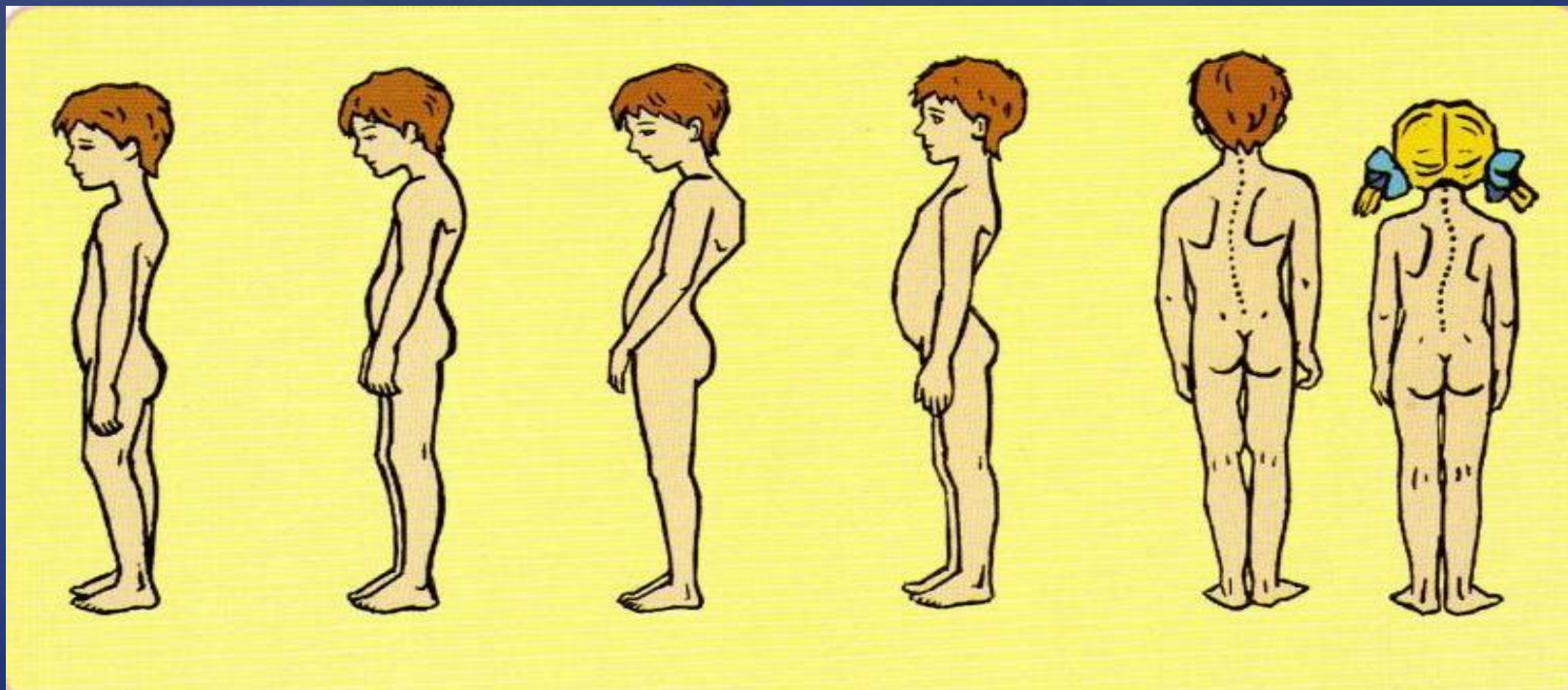
К 9-10 месяцам начинает формироваться поясничный лордоз

«Периоды риска» формирования осанки



- 5-7 лет (осанка отчетливо видна) и 11-12 лет;
- Интенсивное увеличение деформации наблюдается в период бурного роста:
 - © 11-13 лет у девочек
 - © 14-16 лет у мальчиков

Нарушение осанки у детей - изменения физиологического положения позвоночника, обусловленные структурными и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате.



Статистика

Общее число детей, страдающих нарушениями осанки – 30-60%

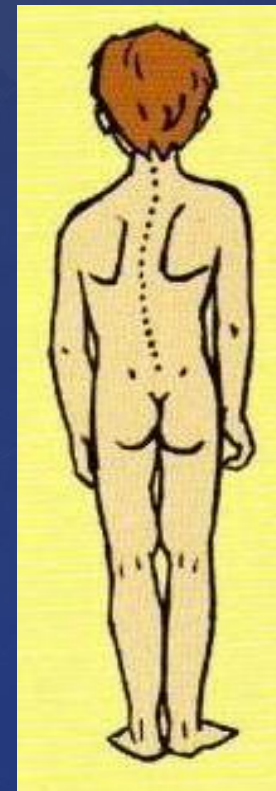
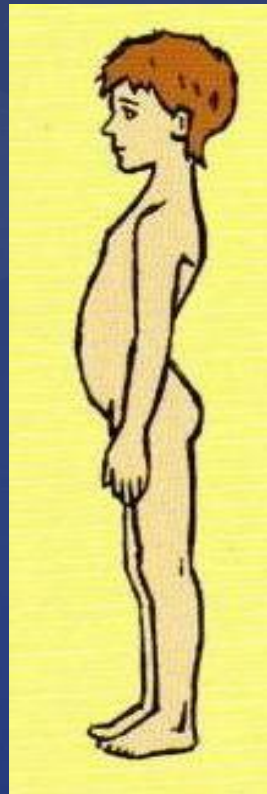
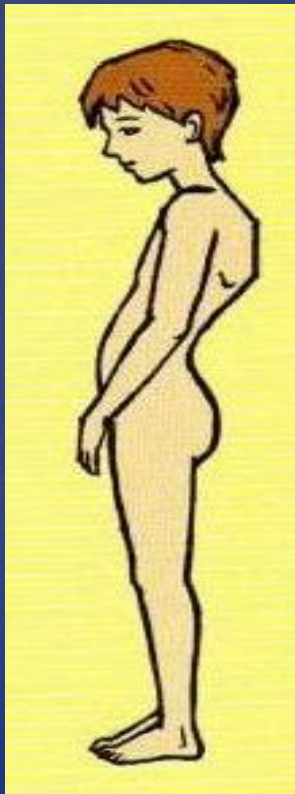
- Дети раннего возраста – 2,1%
- Дошкольники -15-17%
- Учащиеся средней школы – 33%
- Старшеклассники - 67%



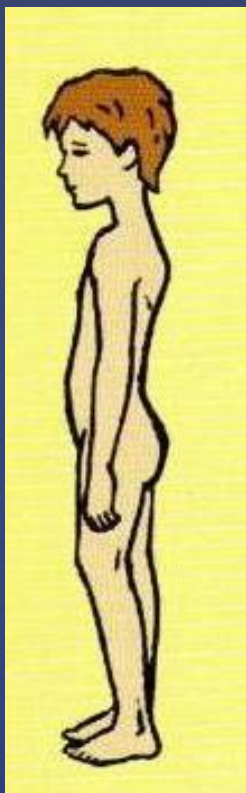
Виды нарушения осанки

в сагиттальной плоскости
(спереди назад)

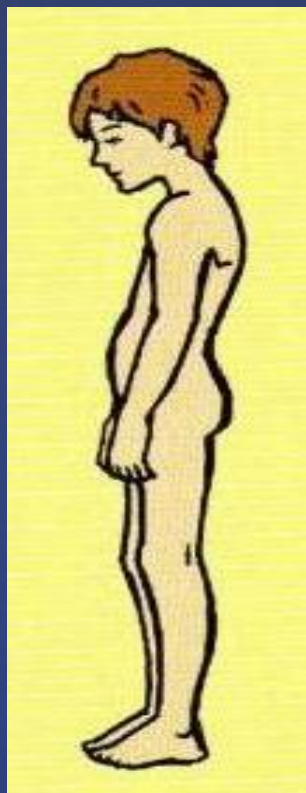
во фронтальной плоскости
(боковое искривление)



Нарушения осанки



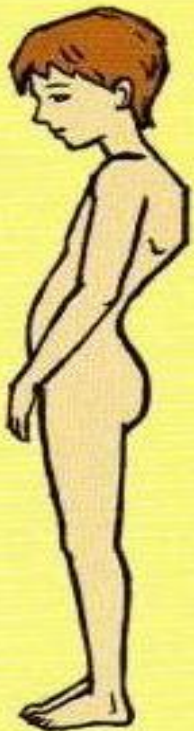
Вялая осанка



Сутулость

Вялая осанка, сутулость – частые проявления нарушения осанки. Характеризуется общей слабостью мышечно-связочного аппарата. Это функциональное состояние, отсутствие привычки держать спину ровно. При этом ребенок, если захочет, или выполняя просьбу врача, может принять правильное положение, при котором не выявляется никакой патологии.

Виды нарушения осанки



Кифоз



Лордоз



Сколиоз

Искривление позвоночника - изменение, которые ребенок, не может устранить просто переменив позу.

Кифоз – увеличение глубины шейного и поясничного изгибов позвоночника (искривление позвоночника назад).

Лордоз – чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника (искривление позвоночника выпуклостью кпереди).

Сколиоз – боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

Сколиоз – стойкое прогрессирующее боковое искривление позвоночника, с поворотом остистых отростков в сторону искривления.



Сколиоз - детская патология



Стоит обратить внимание:

- Может возникнуть в любом возрасте
- Девочки в 5-7 раз чаще подвержены сколиозу, чем мальчики, особенно высокие и худые
- Чем раньше возникает сколиоз, тем тяжелее он будет в конечной стадии развития

Причины нарушения осанки у детей

- © врожденные патологии и другие заболевания с органическим поражением позвонков (опухоли, туберкулез, рахит, заболевания соединительной ткани);
- © травматические повреждения позвоночного столба;
- © патология слухового и зрительного аппарата (постоянно заставляет вытягиваться в сторону раздражителя, чтобы лучше его рассмотреть или услышать);
- © нерациональная рабочая поза (например, за партой, за столом, длительное пребывание за компьютером);
- © неудобная одежда;
- © слабое развитие мышц спины, которые должны служить опорой для позвоночника;
- © нарушение строения стоп;
- © недостаточное освещение рабочего места.



Последствия нарушений осанки у детей

- Задержка и нарушение умственного, физического и психического развития.
- Нарушение развития и формирования речи.
- Нарушение координации движений.
- Боли в спине и хронические заболевания позвоночника.
- Головные боли и ухудшение кровоснабжения головного мозга.
- Близорукость и другие нарушения зрения.
- Хроническая усталость и повышенная утомляемость.
- Боли в животе на фоне хронических заболеваний внутренних органов.
- Снижение успеваемости в школе.



Это важно!



- Строение стоп (плоскостопие и др.)
- Ассиметричный рост нижних конечностей
- Период интенсивного роста ребенка
- Ассиметрия лопаток, плечевого пояса
- Сутулость
- Неровная линия загара
- Неровная линия позвоночника



Диагностика нарушений осанки



Осмотр ребенка проводится в положении стоя спереди, сбоку и сзади.

Врачебный осмотр

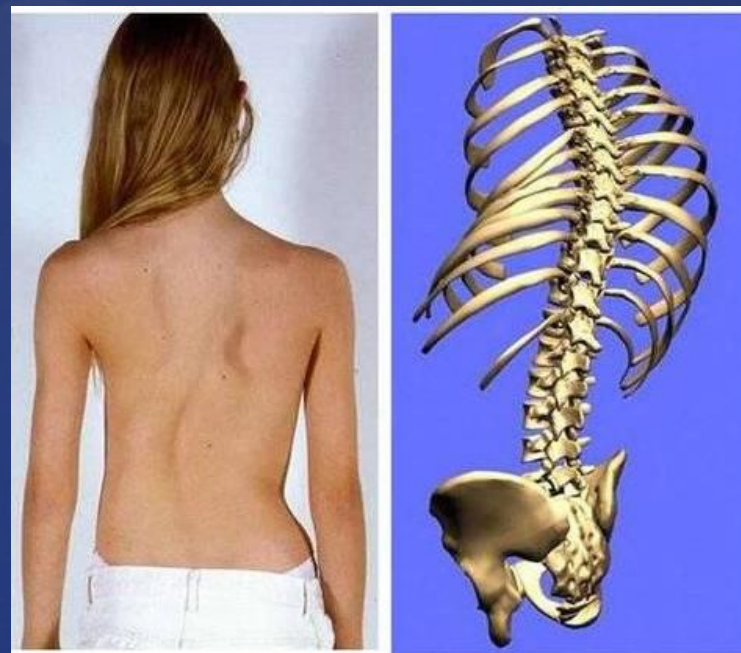


Диагностика нарушений осанки

Возможность раннего выявления нарушений осанки или формирующихся сколиотических деформаций — ежегодные медицинские профилактические осмотры.



Рентгенологическое обследование



Профилактика заболеваний позвоночника у детей

-Рацион питания

-Физическая активность

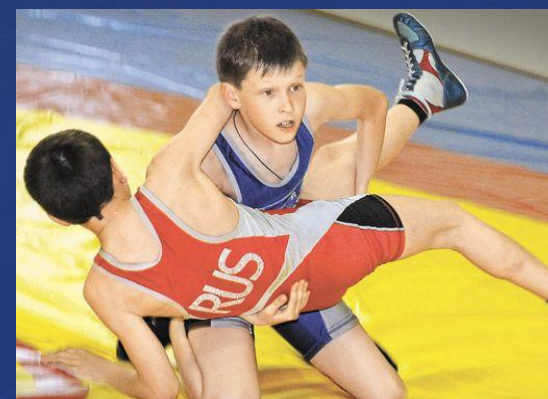


Профилактика заболеваний позвоночника у детей

Легкая атлетика и плавание-
способствуют укреплению мышечного каркаса

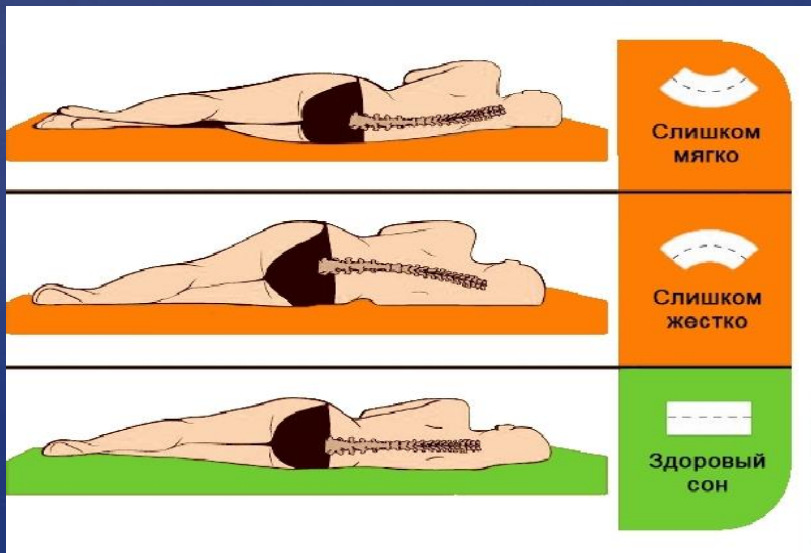


Борьба, бокс, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика –
могут приводить к заболеваниям опорно-двигательного аппарата



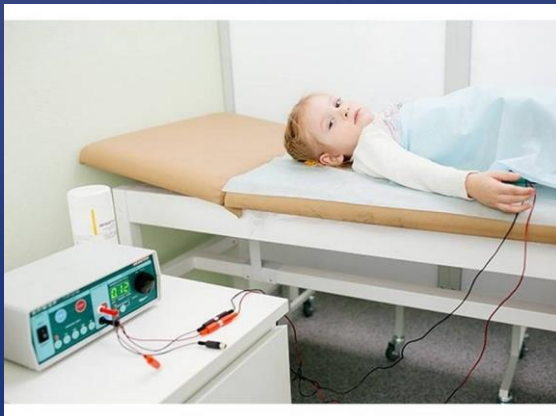
Профилактика заболеваний позвоночника у детей

- Распорядок дня
- Качество и продолжительность сна
- Перенесенные болезни



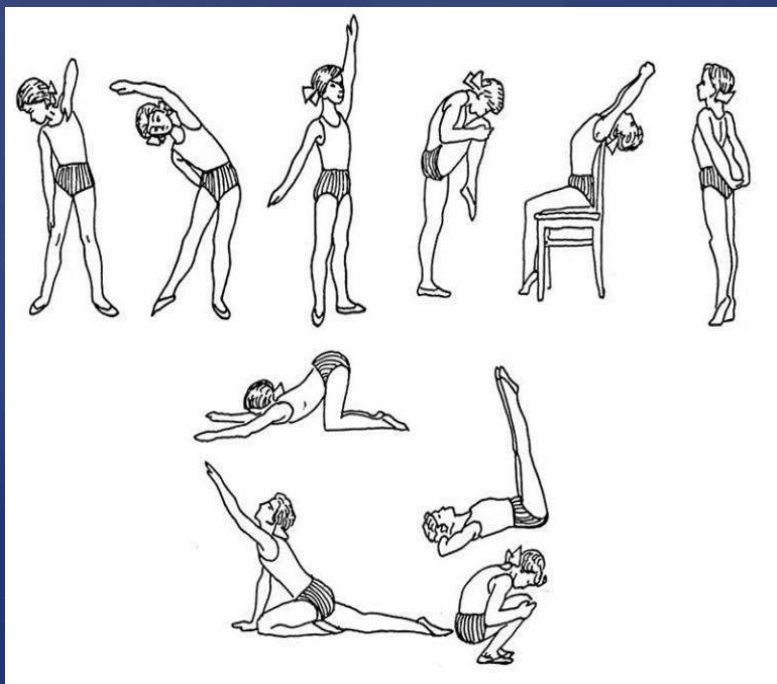
Основные методы исправления осанки у детей

- Лечебная гимнастика (ЛФК)
- Массаж
- Физиотерапия
- Ношение специальных ортопедических приспособлений



Эффективные упражнения для исправления осанки у детей

- должны быть регулярными
- продолжительность упражнения постепенно увеличивать с 2-3 минут до 10 минут



Массаж



Физиотерапия



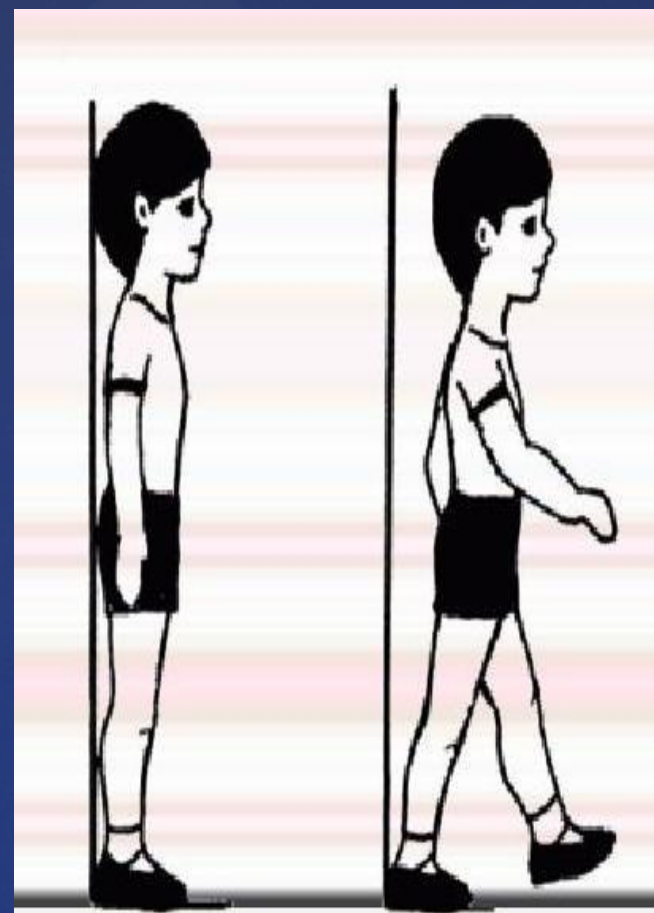
Грязелечение, водолечение



Принципы формирования правильной осанки

Для формирования правильной привычки стоять и ходить, необходимо ежедневно заниматься с ребёнком.

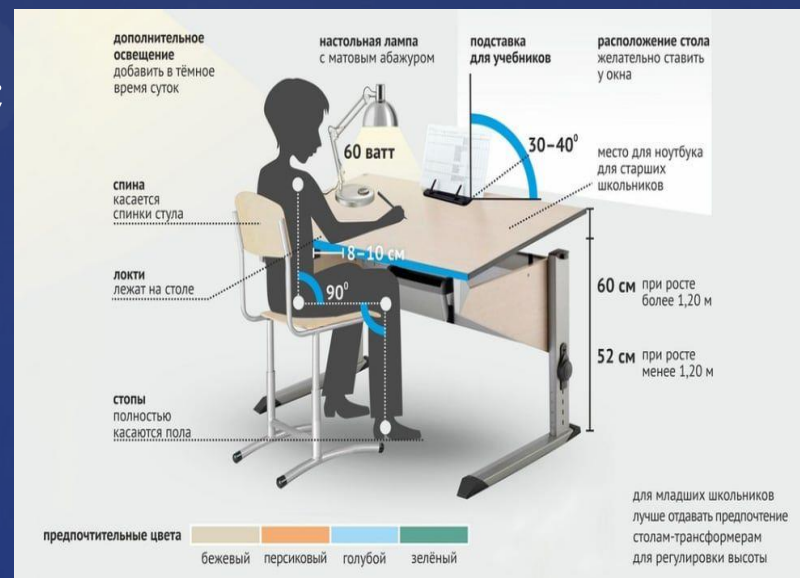
Ребенка ставят спиной к стене, чтобы он касался затылком, спиной, ягодицами и пятками. Отойдя от стены, ребенок должен сохранять эту позу. Хорошо подвести ребенка к зеркалу в этой позе, поставить боком, чтобы он сам посмотрел, какая у него прямая спина, как это красиво смотрится.



Принципы формирования правильной осанки

Для формирования правильной привычки сидеть и работать за партой или столом, необходимо контролировать правильную позу при посадке.

- мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;
- ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;
- локти не должны находиться на весу;
- голову слегка наклонить при рисовании;
- расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;
- расстояние между грудной клеткой ребенка и краем стола – ладонь прижать во внутрь большим пальцем.



Прогноз

Ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра детским ортопедом-травматологом снижает риск неправильного формирования осанки у ребенка. При своевременной диагностике и проведении комплексного лечения нарушений осанки прогноз благоприятный.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»