

Презентация «Формирование осанки у ребенка»

СЛАЙД № 1

Одна из самых распространенных ошибок современных людей небрежное отношение к своей спине. Большинство людей начинают задумываться о здоровье своего позвоночника, когда начинает болеть спина. Ведь позвоночник - это основа нашего организма. Именно благодаря ему мы можем сидеть, стоять, наклоняться, поворачиваться и ложиться. Без него мы вообще были бы не способны передвигаться самостоятельно. От того, насколько правильная осанка у человека, зависят условия функционирования его внутренних органов.

В настоящее время проблема воспитания здорового поколения очень актуальна. Ведь сохранение и укрепление здоровья детей, их физическое развитие является приоритетным направлением государственной политики.

Актуальность вопросов и необходимость в профилактике нарушений осанки у детей, не теряет своей остроты, так как частота этих патологических состояний неуклонно растет.

Сегодня мы поговорим, о формировании осанки, и о том, как вовремя предотвратить и выявить те или иные нарушения осанки у детей.

СЛАЙД № 2

Правильная осанка.

Под осанкой понимается непринужденное, привычное положение тела при стоянии или движении, беге. Она зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной клетки.

Функциональное назначение осанки заключается прежде всего в рессорной функции позвоночного столба, благодаря которой головной мозг, в процессе движения не испытывает значительных сотрясений.

Помимо рессорной, осанка исполняет и ряд других положительных функций: нормализует дыхательные процессы, предупреждает появление близорукости, остеохондроза позвоночника, других заболеваний.

Осанка, кроме биологического, имеет ярко выраженное эстетическое значение.

Осанка считается правильной, если голова слегка приподнята, плечевой пояс параллелен поверхности, на которой стоит человек, голова и позвоночник составляют прямую вертикальную линию, позвоночник имеет естественные небольшие изгибы в шейном, поясничном и грудном отделах.

Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его.

СЛАЙД № 3

Формирование физиологических изгибов позвоночника. Ч.1

Формирование осанки начинается с самого раннего возраста, когда ребенок начинает сидеть, а затем ходить, то есть принимает вертикальную позу.

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.

СЛАЙД № 4

Формирование физиологических изгибов позвоночника. Ч.2

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды. Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником. Позвоночник новорожденного не подготовлен к прямохождению. Ребенок инстинктивно «стучит» ножками, укрепляя связочный аппарат позвоночника мышцы спины. К двум месяцам жизни, когда малыш начинает лежать на животике и пытается держать голову, начинается формирование шейного изгиба позвоночника. Следующий этап развития позвоночника – это ползание, а когда начинает садиться, формируется грудной изгиб. Поясничный изгиб начинает появляться тогда, когда ребенок осуществляет свои первые попытки встать на ноги. Все эти изгибы должны быть уравновешены. Одновременно с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч.

СЛАЙД № 5

«Период риска» формирования осанки.

Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам. Есть ли какие-либо критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание? Да, это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. «Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания. Интенсивное увеличение деформации наблюдается в период бурного роста ребенка, достигает максимума в пубертатный период, у девочек в 11-13 лет, у мальчиков в 14-16 лет и обычно заканчивается при прекращении роста. Большей частью неблагоприятно протекают сколиозы, проявившиеся до 6 летнего возраста, более благоприятно – после 10 и особенно после 12 лет.

СЛАЙД №6

Нарушения осанки у детей

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

Нарушения осанки у детей могут проявляться сутулостью, асимметрией позвоночника, болями в грудной клетке или спине, головными болями, астеновегетативным синдромом.

СЛАЙД № 7

Статистика

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

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

СЛАЙД № 8

Виды нарушений осанки.

Нарушения осанки могут формироваться во фронтальной плоскости (искривления вбок), в сагиттальной плоскости (спереди назад), а также во фронтальной и сагиттальной плоскостях комбинировано.

Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно из-за определенного состояния связок, фасций и мышц.

СЛАЙД № 9

Нарушения осанки

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.

Вялая осанка характеризуется общей слабостью мышечно-связочного аппарата, невозможностью длительно удерживать туловище в правильном положении, частой сменой положения тела в пространстве. При этом характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущена голова.

Самое частое нарушение осанки - сутулость – увеличение грудного изгиба. Развивается при слабом развитии мышц спины. При этом опущена голова и выдвинута вперед, шея напряжена, плечевые суставы сведены вперед, грудь плоская, спина круглая, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, живот выпячен, полусогнутые колени.

СЛАЙД № 10

Виды нарушения осанки

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.

СЛАЙД № 11

Сколиоз

Сколиоз встречается гораздо чаще, чем об этом думают. Надо сказать, что изменения есть у многих детей. Его обязательно нужно вовремя выявлять и лечить. Задача родителей и врачей - не дать ему развиваться.

Подобные изменения фиксируются при проведении инструментальных исследований - например, рентгенографии или МСКТ позвоночника.

При искривлении позвоночника возникает дуга. Если дуга направлена вправо, говорят о правостороннем сколиозе, если влево, то о левостороннем. Название сколиоз получает по уровню изгиба: шейный, грудной или поясничный и соответственно выпуклой стороной искривления. Различают разные степени сколиоза: от первой до четвертой. Наименьшее искривление - это первая степень, а наиболее сильное, с большим углом, - четвертая.

СЛАЙД № 12

Специфика сколиоза заключается в том, что это болезнь детская, то есть во взрослом состоянии исправить уже ничего нельзя. Поэтому очень важно вовремя диагностировать болезнь, быстро и эффективно ее пролечить. Известен, однако, и тот факт, что чем раньше возникает сколиоз, тем более тяжелым он будет в конечной стадии развития.

Грудной сколиоз распространён у маленьких детей и мальчиков подросткового возраста. Считается, что определяющим возрастным рубежом является 5 лет. Если заболевание имеет место быть уже на первом году жизни, это может спровоцировать развитие серьёзных патологий в сердце и лёгких, которые, вероятнее всего, при отсутствии врачебных мер, проявятся в зрелом возрасте. После 5 лет подобные риски сравнительно минимальны.

Шейно-грудной встречается достаточно редко и носит характер врождённого заболевания. Отличается тяжелым течением. При прогрессировании болезни появляется асимметрия лица и туловища.

Поясничный сколиоз - самая легкая патология, которую можно вылечить при ранней диагностике.

Сколиозу в 5-7 раз чаще подвержены девочки, нежели мальчики.

Наиболее распространенная патология – это подростковый сколиоз, он формируется в возрасте от 10 лет. Образ жизни и особенности развития ребенка провоцируют развитие изменений.

СЛАЙД №13

Причины нарушений осанки.

Если вы задались вопросом, что приводит к нарушению осанки, то ответов несколько. Причины такого явления могут скрываться в органических патологических изменениях тканей позвоночного столба, как правило, это наблюдается при врожденных заболеваниях и пороках опорно-двигательного аппарата, а также, если причинный фактор действует в раннем детстве, например, рахит, родовая травма. В других случаях нарушение осанки развивается без каких-либо морфологических изменений позвоночника – это приобретенные нарушения, которые в основном связаны с длительным неправильным положением тела.

Причиной номер один нарушения осанки выступают длительные динамические и статические перенапряжения, особенно на этапе роста и развития позвоночника у детей (неправильная поза за партой, за столом, длительное пребывание за компьютером и пр.). Поэтому профилактика нарушений осанки у детей – это в первую очередь приучение к физиологической рабочей позе и физические упражнения.

СЛАЙД № 14

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.

СЛАЙД № 15

Это важно!

На что же еще важно обратить внимание родителей!

Во-первых, нужно помнить, что для нормальной работы суставов ног и позвоночника очень важно *правильное строение стоп*. Важно обратить внимание на то, как ребенок ставит стопы при ходьбе. Если ребенок при ходьбе выворачивает носки стопы наружу – косолапит или наступает на внутренний край стопы, необходимо проконсультироваться с ортопедом. Неправильно сформированные стопы являются причиной болей в суставах, пояснице, которые возникают в детском, подростковом и более старшем возрасте.

Асимметричный рост нижних конечностей, к сожалению, часто встречающееся явление. Формирующийся при этом перекос таза, естественно, приводят к болям в пояснице и осложнениям в родах у девочек в будущем.

Признаками неблагополучия в развитии позвоночника являются асимметрия лопаток, плечевого пояса, сутулость, неровная линия загара, неровная линия позвоночника.

СЛАЙД № 16

Диагностика нарушений осанки

При подозрении на неправильную осанку необходимо обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом или вертебрологом. В результате врачебного осмотра, ортопед сможет сказать, о каком именно виде нарушения идет речь.

СЛАЙД № 17

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

Для уточнения диагноза используется рентгенологическое обследование позвоночника (рентгенография, компьютерная томография, магнитно-резонансная томография) на выбор лечащего врача. Оно позволяет определить в каком отделе, есть деформация и насколько она выражена.

СЛАЙД № 18

Профилактика заболеваний позвоночника у детей

Начинать заботиться о состоянии позвоночника ребенка нужно еще до его появления на свет. Для этого перед рождением ребенка матери необходимо хорошо питаться и по возможности вести активный образ жизни.

Все свободное время ребенок должен посвящать активным и пассивным видам отдыха. После прихода из школы ребенку неплохо полежать, расслабить мышцы. Ночной сон должен быть не менее 10 часов. Желательно, чтобы ребенок большую часть свободного времени проводил на свежем воздухе в активном двигательном режиме. Динамичные игры на воздухе способствуют развитию и укреплению основных групп мышц, повышению устойчивости организма к различным заболеваниям, укрепляют естественный иммунитет.

Кроме того, для нормального развития мышц, связок, межпозвоночных дисков, костной ткани и других компонентов, поддерживающих и образующих позвоночник, большое значение имеет правильное, полноценное питание. Надо в достаточном количестве потреблять белковую пищу для роста мышц, а также

жиры и углеводы - источники энергии для них. Укрепление позвоночника невозможно без молочной пищи - основного поставщика кальция. Очень важны витамины группы В и D.

Правильное питание и физическая активность ребенка являются главным способом профилактики заболеваний позвоночника.

СЛАЙД № 19

Профилактика заболеваний позвоночника у детей

Посещение секций различных видов борьбы, бокса, тяжелой атлетики и спортивной гимнастики до 10-12 лет нежелательно, т. к. при отсутствии развитого мышечного "корсета" можно раньше времени перегрузить позвоночник и вызвать раннее нарушение осанки, развитие остеохондроза. Следует отдавать предпочтение занятиям плаванием и легкой атлетикой. Ведь ходьба и бег — самые нужные и физиологичные движения для нашего организма, поэтому детям очень полезно много ходить и бегать. Это улучшает кровообращение, дыхательную активность, а также позволяет осанке ребенка формироваться правильно.

В период функционального развития позвоночника (до 16 лет) не рекомендуются занятия на тренажерах, так как они могут вызвать развитие сколиоза и способствовать остановке роста.

СЛАЙД № 20

Для того чтобы у ребенка не было искривления позвоночника и других его заболеваний, также необходимо выполнять следующие рекомендации:

- стол должен соответствовать росту ребенка;
- свет при занятиях должен падать с левой стороны;
- чтобы ребенок не сутулился во время чтения, книги должны стоять на подставке;
- учебники желательно носить в ранце;
- матрас на постели ребенка должен быть не слишком мягким и не слишком жестким, достаточным для того, чтобы во время сна мышцы могли хорошо расслабиться и по-настоящему отдохнуть.

Все перечисленные рекомендации относятся к детям со здоровым позвоночником. При выявлении признаков заболеваний позвоночника необходимо выполнять специальные комплексы лечебной гимнастики по указанию врача.

СЛАЙД № 21

Лечение нарушений осанки всегда является комплексным. Оно включает в себя сразу несколько методов, которые позволяют исправить сутулость, устранить мышечные зажимы, напряжение. Укрепление мышечного аппарата помогает организму ребенка перестроиться и обеспечить правильную поддержку

позвоночнику, в результате чего нагрузка начинает распределяться правильно, позвоночник выпрямляется.

Самыми популярными являются четыре основных метода исправления осанки: ЛФК, массаж, физиотерапия и ношение специальных ортопедических приспособлений. Наилучших результатов удастся добиться, если применять все четыре одновременно при строгом соблюдении рекомендаций врача.

ЛФК — лечебная гимнастика, которую проводят в специализированных кабинетах детских поликлиник.

Упражнения для каждого ребенка составляются в индивидуальном порядке с учетом тех изменений, которые удалось обнаружить в его позвоночнике.

Не стоит полагать, что занятиями в поликлинике все и ограничится. Родителям дополнительно придется 1-2 раза в день делать с ребенком специальную гимнастику в домашних условиях. Она также должна быть одобрена лечащим доктором, но ее общие принципы таковы: тренировка должна быть направлена на все группы мышц, особенно — на мышцы спины и плечевого пояса.

СЛАЙД № 22

Эффективные упражнения для исправления осанки можно разделить на несколько групп.

- **Общие в положении стоя** — к ним относятся наклоны туловища вперед и в стороны, наклоны с гимнастической палкой, с фитболом в руках.

- **Общие сидя** — выполняются на жестком стуле с твердой спинкой и включают в себя разведение рук в стороны, подъем их вверх, в том числе с гимнастической палкой и гимнастическим мячом.

- **Общие лежа** — выполняются на ровной твердой поверхности и включают в себя упражнения на укрепление пресса и плечевого пояса, также выполняются с гимнастической палкой и без нее.

Более специфическими считаются такие упражнения, в ходе которых ребенок будет разминать и укреплять определенные отделы позвоночника. Сюда можно отнести вис на руках на перекладине или шведской стенке, «уголок» на стенке (подъем ног под прямым углом к телу в состоянии вися с опорой спиной на стенку).

Полезными для родителей окажутся не только турник и гимнастическая палка, но и фитбол. Простые перекачивания на нем на животе и спине полезны и грудничку в 6-8 месяцев с тенденцией к искривлению позвоночника, и сутулящемуся подростку.

СЛАЙД № 23

При незначительных отклонениях осанки от нормы рекомендуется проводить общеукрепляющий массаж, основанный на разогревании, растирании и разминании мышц спины и плечевого пояса. При более сложных нарушениях доктор порекомендует мануальный или ортопедический массаж, который проводится только в условиях клиник и массажных кабинетов.

Для исправления осанки массаж делают курсами, продолжительность каждого устанавливается ортопедом. Между курсами обязательно делается перерыв. Даже домашний массаж следует делать с перерывами — самая распространенная схема выглядит так: 10 дней массажа ежедневно — три недели перерыва.

Формирование правильной осанки одним только массажным воздействием исключено. Обязательно нужно сочетать массаж с лечебной гимнастикой, плаванием, а также другими рекомендованными методами. В большинстве случаев от родителей не требуется больших финансовых затрат, поскольку приемы массажа, укрепляющего спину, довольно просты и не требуют обязательного исполнения специалистами. Всем мамам в общих чертах они хорошо знакомы: это те самые «Рельсы-шпалы» из нашего детства, только каждый элемент нужно выполнять на протяжении большего времени, чем это подразумевала шуточная игра.

Что касается физиотерапии, а также грязелечения и водолечения - лечение носит курсовой характер, при неосложненных формах нарушений осанки бывает достаточно посещать рекомендованные процедуры 1-2 раза в год.

СЛАЙД № 24

Принципы формирования правильной осанки

Научить ребенка держать осанку довольно сложно, особенно если у него уже сформировались привычки неправильно стоять и ходить, а также имеются некоторые нарушения. Необходимо следить за правильной осанкой детей. Существуют комплексы упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Для контроля (самоконтроля) за осанкой применяется такой прием: 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.

СЛАЙД №25

Принципы формирования правильной осанки

Правильная поза 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, конструировании;

- 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.

СЛАЙД №26

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 у детей прогноз благоприятный.

Сколько будет длиться коррекция, ответить сложно. Все зависит от того, какие нарушения и в какой стадии были выявлены.

Чем раньше удастся обнаружить патологические изменения, тем быстрее лечение приносит результат.

Борьбу с дефектами осанки следует рассматривать, как дело общего оздоровления организма.

СЛАЙД № 27

Мы не претендуем на какие-то открытия. Да, это стандартные рекомендации для осанки, которые еще знали наши бабушки и мамы. Но их соблюдение сохраняет здоровье ребенка. Следуя таким рекомендациям, можно избежать формирования неправильной, нарушенной осанки и патологических изменений организма, к которым она приводит.

Спасибо за внимание, будьте здоровы!