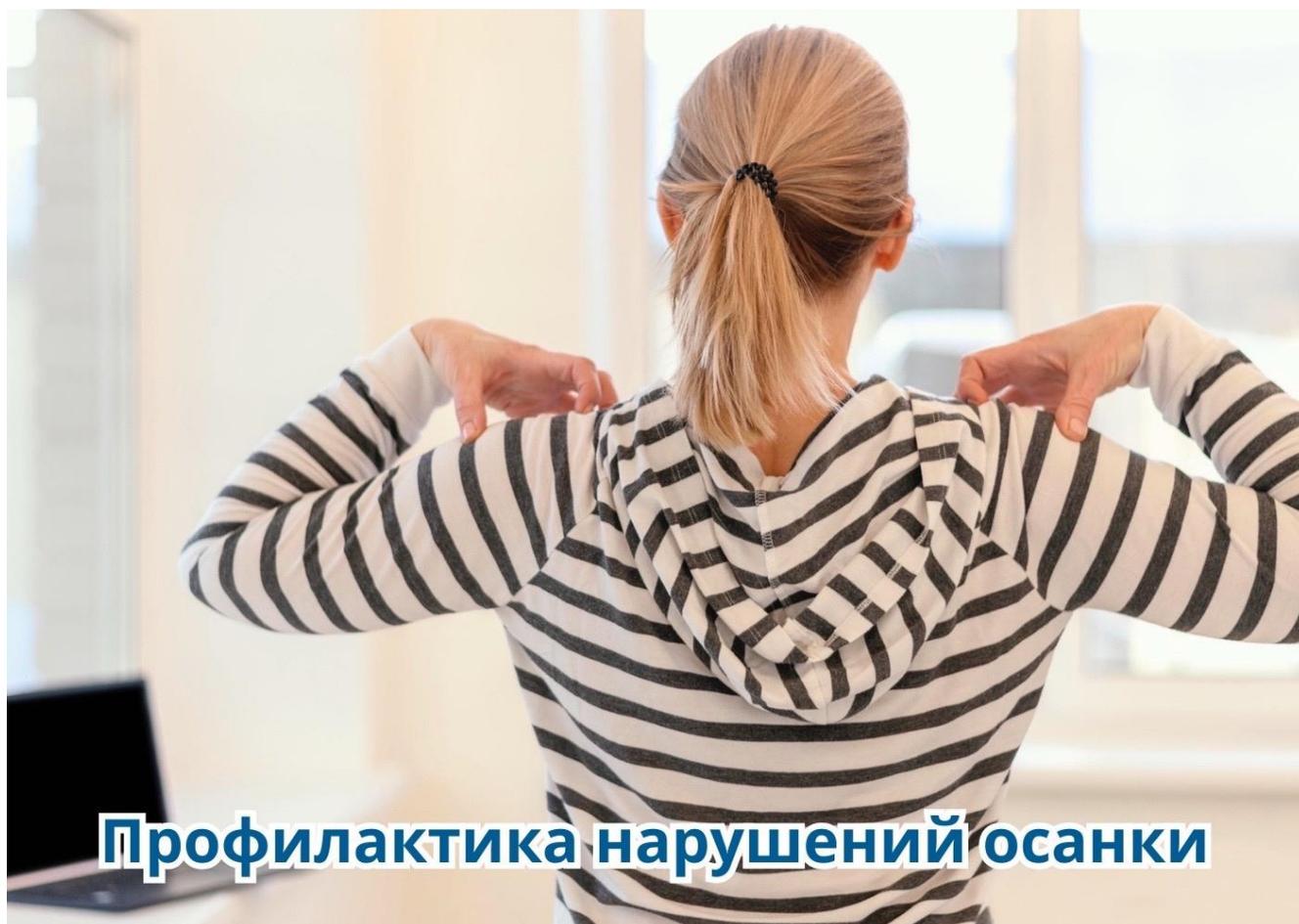


# Профилактика нарушений осанки



## Профилактика нарушений осанки

*Наличие отклонений от нормального развития опорно-двигательного аппарата встречается у 20-45% дошкольников и учащихся средней школы. Основной причиной возникновения и развития деформаций позвоночника считаются нарушения развития скелета, которые могут быть изолированными или сочетаться с неправильным развитием нервной и мышечной ткани.*

**Осанка** — привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека — это навык, приобретаемый человеком с младенческого возраста.

При различных условиях формирования этот навык может быть либо правильным, либо неправильным.

Формулу правильной осанки вывел врач Бейков в 1867 году: «Голова прямо, рот и подбородок в одной плоскости, перпендикулярной полу, мочки ушей на одном уровне, плечи на одном уровне, опущены, слегка отведены назад. Живот слегка подтянут, грудь немного выступает». Поэтому любое из отклонений от данной формулы можно определить, как нарушение осанки.

Наиболее распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата в детском возрасте является «асимметричная», или «сколиотическая», осанка, т.е. нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, которое может быть исправлено самим ребенком путем напряжения мышц. Это изменение является нефиксированным и отличается от сколиоза 1-й степени отсутствием структурных изменений позвоночника, улавливаемых при рентгенографии.

Выявить отклонения осанки не представляет значительной трудности: как правило, оно выражается в положении одного плеча выше другого или выпячивании нижнего угла одной лопатки выше другой.

### Как сформировать у ребенка правильную осанку?

1. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его возрасту и росту. Высота стула должна быть такой, чтобы край стола был на 2-3 см выше локтя руки, согнутой под прямым углом. Ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке.
2. Матрац должен быть полужестким, подушка маленького размера.
3. Ребенок должен спать в правильной позе (не позволяйте спать свернувшись «калачиком»).
4. Для посещения школы лучше приобрести ранец или рюкзак с широкими лямками и ортопедической спинкой; длина лямок рюкзака должна быть такова, чтобы дно рюкзака находилось на уровне костей таза.
5. Выполняя домашнее задание, дети должны сидеть ровно, локти должны лежать на столе.
6. Когда ребенок стоит, он должен равномерно опираться на обе ноги, корпус держать прямо, а плечи отводить назад. Живот должен быть втянут.

*Если при медицинском осмотре в детском саду или в школе у Вашего ребенка выявлено нарушение осанки – Вам следует обращаться к врачу-травматологу–ортопеду.*

Лечебно-оздоровительные мероприятия по устранению и предупреждению нарушений осанки включают в себя следующее:

- Освобождение от занятий в основной физкультурной группе.
- Исключение вертикальной нагрузки на позвоночник (ношение тяжестей свыше 3-5 кг, вис на турнике).
- Сон на жесткой постели (щит с тонким матрацем) в положении на спине или животе с постепенным уменьшением высоты подушки.
- Массаж мышц спины (курс – до 20 сеансов 4 раза в год).
- Занятие плаванием (преимущественно стилем брасс) – 1 раз в неделю.
- Специальные упражнения (комплекс Ниши), направленные на повышение подвижности позвоночника и улучшение кровоснабжения хрящевых дисков позвоночника.
- Комплексы лечебной физкультуры для занятий дома.
- Упражнения по формированию правильной осанки.

*Заведующая отделом организации  
медицинской профилактики ГКУЗ НСО «Региональный центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»  
И.А. Зуева*