

Нарушение осанки и ее профилактика



Часто ли вы, родители, обращаете внимание на то, как держится ваш ребенок, правильно ли он сидит, лепит, рисует, ловок ли он в играх?

Вопросы эти далеко не праздные и преследуют они не только эстетическую цель, ведь осанка оказывает прямое влияние на здоровье ребенка.

Что же такое осанка?

Это правильное положение тела в покое и при движении. Осанка может быть правильной и неправильной. Если человек держит голову непринужденно, а корпус прямо, плечи на одном уровне слегка опущены и отведены назад, живот подтянут, ноги выпрямлены, грудь несколько выступает вперед - мы можем сказать, что у человека правильная осанка. У людей с правильной осанкой внутренние органы находятся в правильном положении, сердце, легкие, желудок, кишечник работают нормально, движения свободны без лишнего напряжения. Правильная осанка не даруется ребенку вместе с рождением, она формируется в процессе роста и развития человека примерно до 17-18 лет. У новорожденных позвоночный столб прямой, он не имеет еще постоянной кривизны, по мере роста ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника. Грудной изгиб формируется, когда ребенок научится сидеть. Поясничный и крестцовый - когда начинает малыш ползать, стоять, ходить. Четкие изгибы позвоночника формируются к 6-7 годам жизни ребенка. Чрезмерная выраженность этих изгибов приложит к отклонению от нормальной осанки.

Типы нарушения осанки.

1. Осанка с плоской спиной - физиологические изгибы позвоночника равномерны, но выражены недостаточно.
2. Осанка с круглой спиной - грудной изгиб чрезмерно выражен, компенсация его в поясничном отделе отсутствует.
3. Осанка с кругло - вогнутой спиной - оба изгиба, поясничный и грудной, выражены крайне резко.
4. Ортопедическая осанка - резко выражен изгиб в поясничном отделе.
5. Сколиотическая осанка - отклонение отделов позвоночника вправо, влево.

Нарушения осанки и деформации позвоночника могут быть врожденными и приобретенными, причем врожденные составляют до 5-10% от общего числа деформаций. Среди причин врожденной деформации - это дополнительные ребра, сращение ребер, клиновидные позвонки, сращение позвонков. Причины приобретенных изменений осанки - это

результат перенесенного в раннем возрасте рахита, частых простудных заболеваний, неполноценного питания, недостаточное внимание к физическим упражнениям и закаливанию.

Профилактика и лечение дефектов осанки.

Чтобы формировалась правильная осанка, с первых дней жизни ребенок должен спать на ровном месте - плотной не прогибающемся матрасе, небольшой полужесткой подушке, полезнее спать на спине, чем на животе, но не боку. Мягкая постель, высокая подушка и привычка спать на боку, свернувшись "калачиком", часто бывает причиной нарушения осанки.

Дома ребенок должен быть обеспечен мебелью, соответствующей возрасту и росту, должен научиться правильно сидеть, стоять, ходить, освоить элементарные навыки по самообслуживанию и труду. В упражнениях на уроке физкультуры вводятся специальные упражнения, направленные на выработку правильной осанки. К ежедневной утренней гимнастике полезны упражнения, развивающие равновесие - ходьба с различными предметами на голове. Обращайте внимание на то, как сидит ваш ребенок, не шаркает ли ногами при ходьбе, правильно ли ставит стопы ног. Не разрешайте ему стоять, делая упор на одну ногу. Обращайте внимание на то, в какой руке ваш ребенок носит портфель, постоянное длительное ношение портфеля в одной руке из месяца в месяц, годы может привести к самому тяжелому виду нарушения осанки - сколиозу, т.е. боковому искривлению. Поэтому нужно напоминать ребенку, чтобы в школу он нес портфель в одной руке, из школы - в другой. Но лучше всего детям младшего возраста носить ранец - он способствует формированию правильной осанки. Проследите, как ребенок сидит за столом во время подготовки домашнего задания. Ребенок должен полностью занимать сиденье, плотно прижавшись к спинке стула, при этом уменьшается нагрузка на позвоночник, не утомляются мышцы спины. Если ноги не достигают пола, надо поставить такую скамеечку, чтобы ноги были согнуты под прямым углом, а обе ступни стояли полностью на полу или подставке. Локти и предплечья должны лежать на столе спокойно. Очень важно, чтобы расстояние от стола до глаз ребенка было 30-35 см, а свет падал с левой стороны. Большую неопределимую роль в воспитании правильной осанки имеет сила примера. Вы помните, что ребенок, как губка, впитывает в себя все увиденное и услышанное, поэтому посмотрите внимательно и самокритично, как вы сидите за столом - не опираетесь ли на локти, не слишком ли низко наклоняетесь над столом, не сутулитесь ли, ибо ребенок подсознательно копирует действие взрослых.

Одежда ребенка должна соответствовать возрасту и сезону. Вредна тесная обувь. Нельзя постоянно носить кеды, комнатные тапочки без каблочки - это способствует развитию плоскостопия. Обувь должна быть на небольшом каблочке, с гибкой подошвой, чтобы нога могла пружинить.

Необходимо помнить, что вредны позы, вошедшие в привычку:

- а) не сидеть, подложив ногу на сиденье стула;
- б) стоять с нагрузкой на одну ногу, подогнув в коленном суставе другую;
- в) читать лежа на боку;
- г) писать, свесив локти;
- д) нельзя налегать грудью на край стола или парты.

Пусть дети проверяют расстояние, подставив свой кулачок между грудью и краем стола. Угол тетради должен смотреть на середину груди. Правильный наклон над столом контролировать рукой, поставленной на локоть и концы пальцев должны доходить до наружного угла глаза. В противном случае и правильная по возрасту мебель не будет впрок. Необходимо постоянно следить за детьми и настойчиво воспитывать хорошую осанку.

Будьте здоровы!