

Что такое нарушение осанки?

Каковы причины его появления?

Нарушение осанки обусловлено тонусно-силовым дисбалансом мышц. Нарушение осанки - практически полностью обратимый процесс, не связанный с структурной перестройкой опорных структур позвоночника. Причиной всему - "невключение" одной, двух или трех мышц в поддержание физиологического положения тела. Нарушение осанки обратимо, т.к. обусловлено ошибками управляющих позой и движением нервных центров.

Почему нервная система допускает эти "сбои"? Нервная система получает информацию о положении тела, степени напряжения той или иной мышцы, нагрузки на той или иной сустав от многочисленных чувствительных рецепторов и используя эту информацию управляет мышцами. Пусковым механизмом нарушения осанки может оказаться любой фактор извращающий, блокирующий или "забивающий" передачу сигналов от рецепторов - неудобная поза на работе или в школе, боли в животе, перенесенные травмы и много другое. К сожалению, уже сформировавшееся нарушение осанки невозможно исправить только лишь насильственно удерживаемой правильной позой.

Что такое сколиоз?

Сколиоз - искривление позвоночника, обусловленное или сопровождающееся деформацией самих позвонков, структурной перестройкой связок и мышц. Основные причины - запущенное нарушение осанки у растущего ребенка или/и врожденные особенности строения позвоночника. Осложнения сколиоза - деформация таза (частая причина патологии беременности и родов), смещение внутренних органов, "скрученная" грудная клетка и уменьшение объема легких, бронхиты, боли в спине, грыжи межпозвонковых дисков, артрозы. Сколиоз - не полностью обратимая деформация, но, тем не менее, сколиоз можно и нужно лечить.

Причины нарушений осанки в детском возрасте.

- В первую очередь это снижение двигательной активности.
- Малая физическая нагрузка вызывает ослабление мышечного каркаса и его неспособность поддерживать правильное положение тела в пространстве.
- Нарушения питания. Недостаток органических и минеральных веществ, развивающийся при несбалансированном рационе, отрицательно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата.

- Основная проблема в питании современных детей – отсутствие достаточного количества кальциевых солей, необходимых для правильного развития связок и костной ткани. Это приводит к поражениям связочного аппарата позвоночного столба и, как следствие, к развитию нарушений осанки.
- Плохая организация рабочего и игрового пространства - например, слишком высокие стулья или столы, недостаток места на письменном столе и т.д.
- При длительных занятиях (рисование, выполнение уроков, работа на компьютере) в неправильных условиях осанка ребенка значительно ухудшается, и со временем этот статический стереотип закрепляется.
- Нарушение времени чередования труда и отдыха у школьников. В последнее время рост школьных нагрузок играет важную роль в увеличении количества детей, страдающих нарушениями осанки.
- Ведь основная поза во время школьной деятельности – длительное сидячее положение, которое и способствует развитию неправильной осанки.



Как самостоятельно выявить нарушение осанки и сколиоз у себя или своего ребенка?

Методика осмотра проста и наглядна.

Разуйте и разденьте ребенка до трусиков. Поставьте его на пол в положение "прямо, руки по швам" таким образом, чтобы свет падал на спину равномерно. Лучше всего проводить осмотр при естественном освещении. Сядьте ровно на стул в двух-трех метрах за спиной ребенка. Аналогичный осмотр Вы можете провести сами себе перед большим зеркалом.



Внимательно посмотрите: симметрично ли расположены уши, плечи, лопатки, талия, ямочки над крестцом, складки под ягодицами, сами ягодицы? На одной ли высоте расположены локтевые суставы? Если исследуемые ориентиры расположены несимметрично относительно горизонтальной или вертикальной оси - это признак нарушения осанки или сколиоза (например, одно ухо смещено вверх или вниз, вперед или назад относительно другого).

Симметрично ли ребенок поставил стопы? Несимметричная установка стоп может свидетельствовать о проблемах тазового пояса.

Попросите ребенка достать руками до пола, сделав при этом "горбатую спинку". Нет ли отклонения туловища от срединной линии при наклоне? Внимательно посмотрите - нет ли сбоку от поясничных позвонков, с одной стороны, продольного мышечного валика, а в грудной клетке - "выпираания" ребер или лопатки с одной стороны.

Попросите ребенка сложить руки на затылок в "замок" и, не опуская рук, наклониться вправо и влево. Нет ли ограничения наклона в одну из сторон? Образует ли позвоночник при таком наклоне в сторону равномерную дугу или в нем видны выпрямленные участки?

Попросите ребенка наклонить голову вперед, и, не поднимая головы, повернуть ее до конца вправо и влево. Нет ли ограничения поворота в одну из сторон?



Посмотрите на ребенка сбоку. Обратите внимание на сутулость или выпрямление грудного изгиба позвоночника. Не "падает" ли ребенок животом вперед? Нет ли смещения центра тяжести тела вперед? (наружное отверстие слухового прохода должно быть над лодыжкой, а не над сводом стопы).

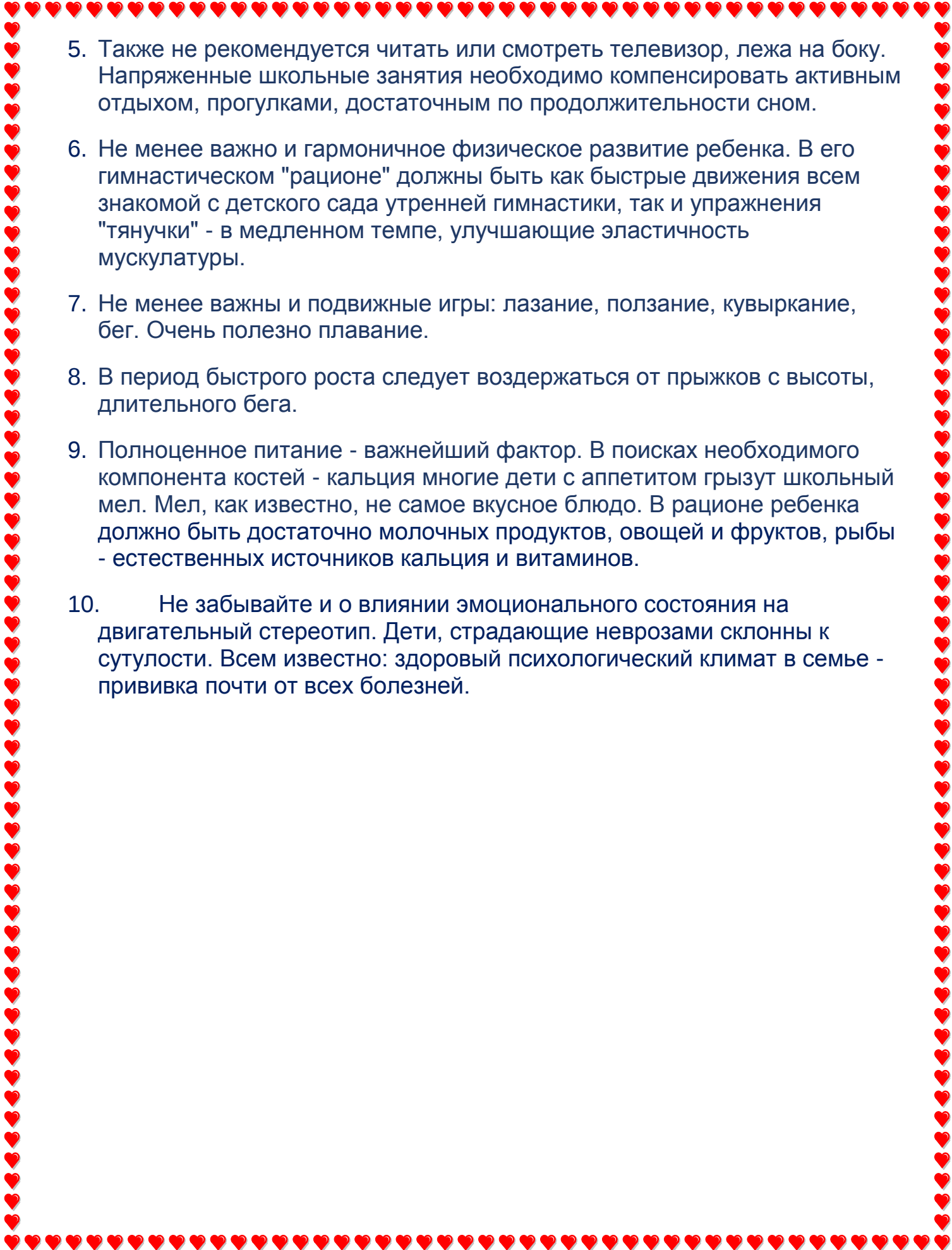
Если Вы заметили какие-либо из перечисленных симптомов - посоветуйтесь с врачом.

Подобные осмотры целесообразно проводить раз в полгода или чаще, особенно в периоды быстрого роста ребенка.

Профилактика нарушения осанки.

Соблюдение принципов формирования правильной осанки!

1. Не сажайте грудного ребенка раньше, чем он сделает это сам.
2. Не носите ребенка на одной и той же руке, не водите его за одну и ту же руку. Ребенку необходима мебель по росту.
3. Рабочее место школьника должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева.
4. Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти, если ребенок сутулится над столом во время чтения или письма - необходимо проверить зрение, возможно, ребенку нужны очки.

- 
5. Также не рекомендуется читать или смотреть телевизор, лежа на боку. Напряженные школьные занятия необходимо компенсировать активным отдыхом, прогулками, достаточным по продолжительности сном.
 6. Не менее важно и гармоничное физическое развитие ребенка. В его гимнастическом "рационе" должны быть как быстрые движения всем знакомой с детского сада утренней гимнастики, так и упражнения "тянучки" - в медленном темпе, улучшающие эластичность мускулатуры.
 7. Не менее важны и подвижные игры: лазание, ползание, кувырки, бег. Очень полезно плавание.
 8. В период быстрого роста следует воздержаться от прыжков с высоты, длительного бега.
 9. Полноценное питание - важнейший фактор. В поисках необходимого компонента костей - кальция многие дети с аппетитом грызут школьный мел. Мел, как известно, не самое вкусное блюдо. В рационе ребенка должно быть достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы - естественных источников кальция и витаминов.
 10. Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами склонны к сутулости. Всем известно: здоровый психологический климат в семье - прививка почти от всех болезней.