

Нарушение осанки и плоскостопие, их  
причины и профилактика. Гигиенические  
рекомендации к рабочей позе  
обучающихся и ученической мебели.

# Виды нарушений осанки

- ◆ При неправильной осанке могут возникать разнообразные искривления позвоночника: боковое искривление (сколиоз), избыточный поясничный лордоз или избыточный грудной кифоз («круглая спина», или сутулость). При сколиозе плечи, лопатки и таз расположены несимметрично.
- ◆ При неправильной осанке происходит смещение позвонков и межпозвоночных дисков. Это затрудняет работу сердца, лёгких и органов пищеварительной системы. В результате происходит снижение обмена веществ, появление головных болей, повышение утомляемости.

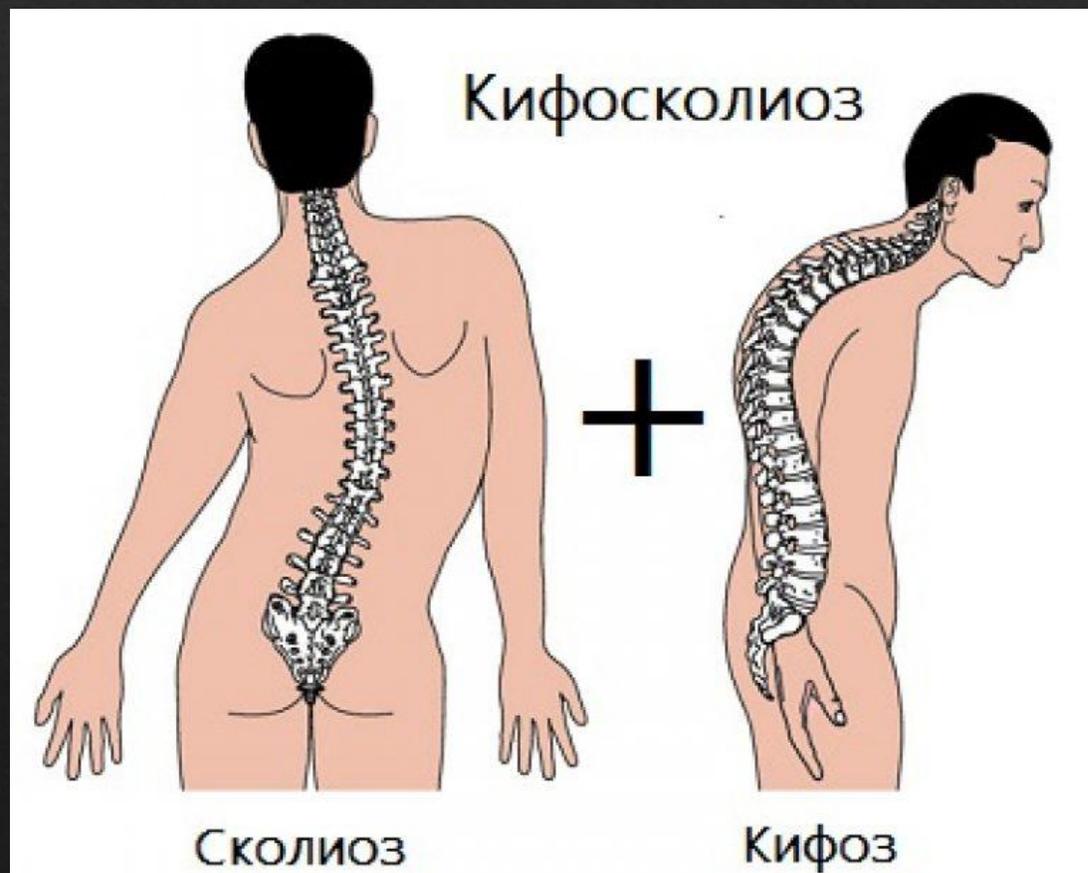
# Сколиоз

- ◆ Сколиоз. Спина пациента несимметрична, ее ось чрезмерно направлена справа-налево или наоборот. Одно из плеч находится выше другого. Позвоночник образует форму в виде буквы S.

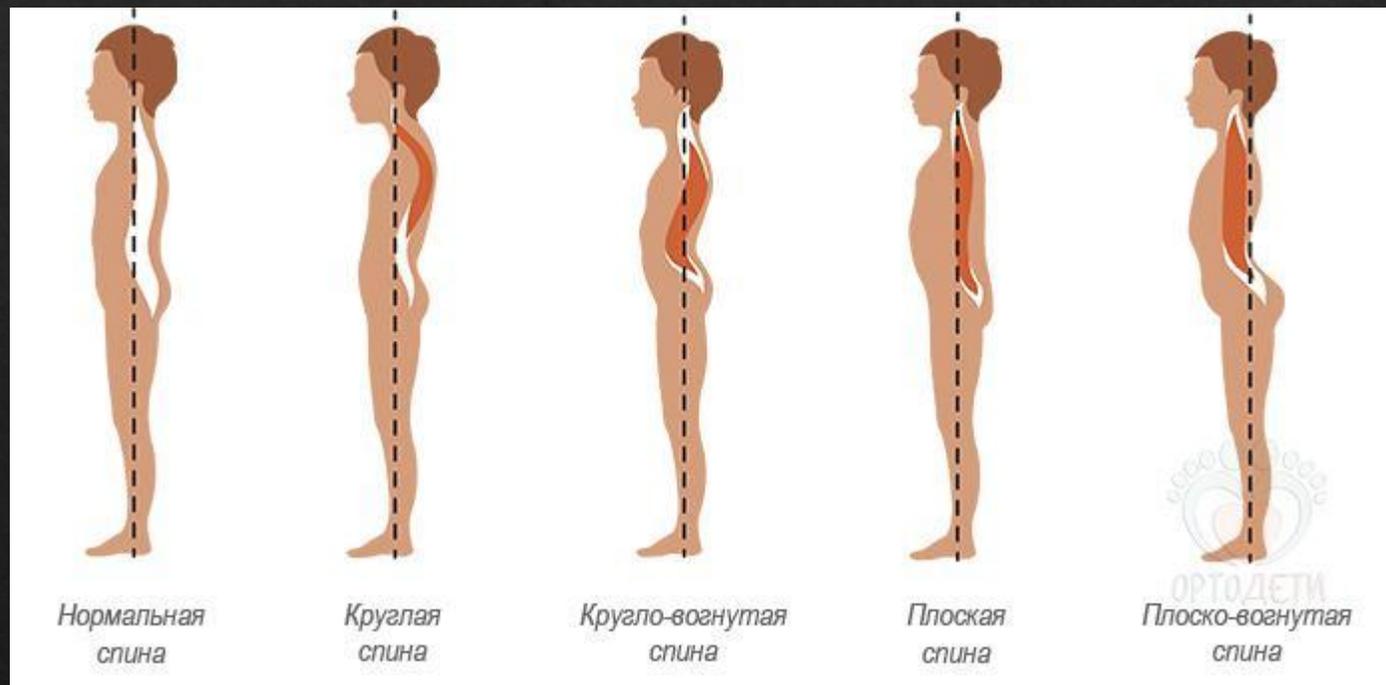


# Кифосколиоз

- ◆ Кифосколиоз. Спина одновременно искривлена в передне-заднем и боковом направлении.



- ❖ **Сутулость.** Образуется чрезмерный кифоз в грудной области, уменьшается лордоз в пояснице. У пациента плечи направлены вперед, лопатки видны на спине.
- ❖ **Круглая спина.** У пациента обнаруживается чрезмерный кифоз в грудном отделе, лордоз в пояснице полностью отсутствует. У человека меняется походка, ноги немного согнуты, это необходимо для сохранения равновесия. Голова, плечи и руки направлены вперед. Сбоку спина пациента представлена в виде дуги с максимальным изгибом в области лопаток.



# Типы и виды плоскостопия

❖ **Врожденное плоскостопие.** Связанно с нарушениями развития во внутриутробном периоде или неправильным течением родов, может передаваться по наследству.

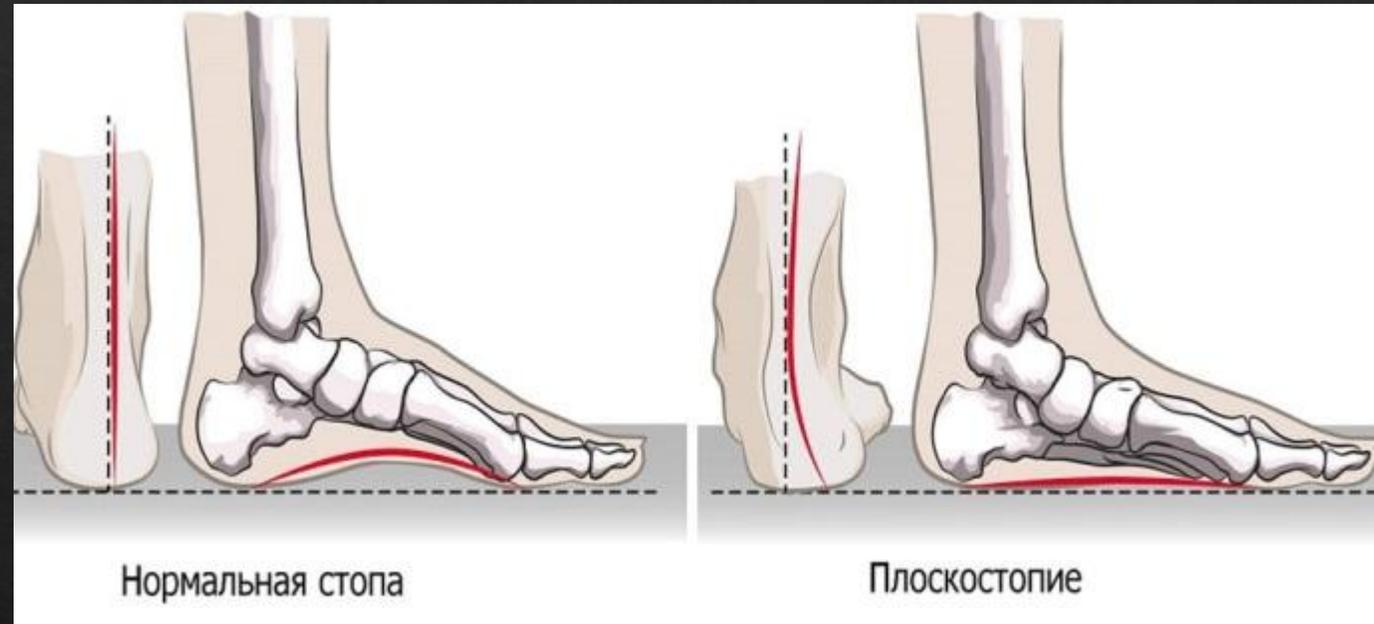
❖ **Приобретенное плоскостопие:**

**Травматическое** — развивается ввиду перенесенных травм нижних конечностей, сопряженных с переломами костей стопы, повреждениями связочно-мышечного аппарата.

**Рахитическое** — является осложнением рахита и иных патологий костной ткани, перенесенных в детском возрасте.

**Паралитическое** — считается осложнением детского полиомиелита: паралича мышц голени и подошвенных.

**Статическое** — самая распространенная разновидность у взрослых (по статистике к ней относится более 80% случаев), связана со слабостью мышц нижних конечностей, костей и связочного аппарата.



# Влияние нарушений осанки и плоскостопия на здоровье и работоспособность

- ◆ Правильное функционирование всех органов, высокая **работоспособность** возможны только при правильной **осанке**. С физиологической точки зрения правильная **осанка** создает наилучшие условия для деятельности всего организма, обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, способствует наименьшей затрате энергии, что значительно повышает работоспособность.
- ◆ **Плоскостопие** напрямую **влияет на** формирование осанки. Неправильно распределенная нагрузка на стопы приводит к искривлению позвоночника и мешает всем мышцам функционировать должным образом. Неестественное положение нашего тела может привести к нарушению процессов кровообращения и дыхания, смещению внутренних органов и серьезным проблемам с опорно-двигательной системой.

- ◆ Выделяют следующие **врожденные причины нарушения осанки**: аномальное строение различных зон позвоночника вследствие мутации генов; Сращение позвонков; Вывих бедра; Неправильно сформированные дужки позвонков. Отдельно выделяют причины врожденного сколиоза: Образование дополнительных позвонков; Врожденная мышечная слабость; Различное расстояние между дугами позвонков.
- ◆ Выделяют следующие виды приобретенных причин искривления позвоночника:
  - Неправильная поза тела во время сидения — главная причина нарушения осанки;
  - Неправильно подобранные размеры стула и стола, которые продолжительно использует человек в течение дня;
  - Отсутствие смены позы в течение большого количества времени;
  - Неправильно подобранный матрас и подушка для сна;
  - Плоскостопие, которое меняет центр тяжести тела;
  - Недостаточно подвижный образ жизни, отсутствие физической нагрузки и спорта;
  - Уменьшение количества мышечной массы, которое часто происходит во время подросткового возраста, в результате отсутствует поддержка спины;
  - Механические повреждения костей, ответственные за поддержание позвоночника; Ношение неправильно выбранного рюкзака (причина возникновения сколиоза у детей в младшей школе);

# Профилактика нарушений осанки

- ◆ **1. Правильное питание.** Непрерывно развивающийся организм ребёнка на протяжении всего роста нуждается в полезных питательных веществах. Питание должно быть полноценным и разнообразным, так как от этого зависит, насколько правильным будет развитие мышц и костей.
- ◆ **2. Двигательная активность.** Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта (в особенности, ходьба на лыжах и плавание), гимнастикой, а также туризм, активные игры на свежем воздухе и др. Следует учитывать, что при физическом развитии не следует заставлять ребёнка совершать резких и быстрых нагрузок.
- ◆ **3. Правильный режим дня.** Во избежание проблем с осанкой необходимо не только организовать правильный режим дня (время прогулок, сна, бодрствования, питания и др.), но и строго соблюдать его, не делая никаких исключений, например, по выходным.
- ◆ **4. Удобная детская комната.** Комната должна иметь качественное освещение. Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущенными руками, на 2-3 см. Стул должен повторять изгибы тела. В детской кровати должен быть ровный и твёрдый матрас.
- ◆ **5. Грамотная коррекция обуви.** Правильный, точный и своевременный подбор детской обуви позволяет родителям избежать и даже устранить многие проблемы, такие как функциональное укорочение конечности, возникшее из-за нарушений осанки или компенсация дефектов стоп (косолапость и плоскостопие).

- ◆ **6. Равномерное распределение нагрузок.** Родители должны стараться не перегружать ребёнка при ношении им ранца, рюкзака или портфеля.

## Профилактика плоскостопия

Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жёстким задником и мягким супинатором, компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы. Детская обувь не должна препятствовать естественному развитию стопы.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться совершать продолжительные пешие прогулки, ежедневно заниматься гимнастикой, включая в утренние упражнения пружинящие прыжки, приседания, ходьбу на носках, пятках, наружных и внутренних краях стоп.