

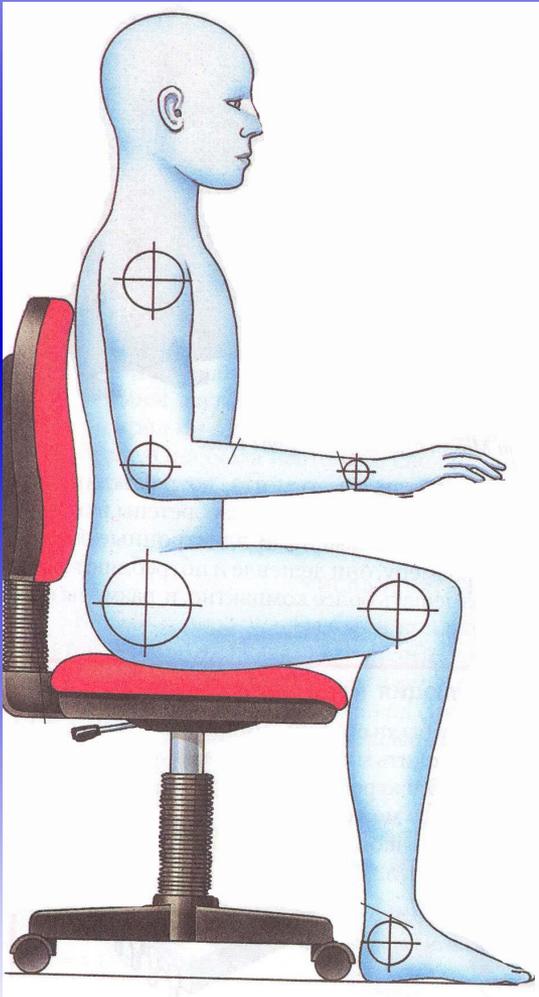


# **Влияние компьютера на ПОЗВОНОЧНИК**

**Индюкова Нина  
Гордеева Ксения  
8 «а» класс  
СОШ №12**



## Сидячее положение



Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз.



## Отличие от животных

Человек принципиально отличается от своих собратьев по животному миру тем, что оторвал от земли две лапы из четырех и опирается на нее одной парой конечностей. Освободившуюся пару он использует совершенно не по назначению - для перетаскивания тяжестей, еще более увеличивая нагрузку на позвоночный столб. Прямохождение не так уж опасно. Позвоночник в процессе эволюции приобрел ряд приспособлений для компенсации вертикальных нагрузок: физиологические изгибы во фронтальной плоскости (кифозы и лордозы), усиленный мышечный и связочный аппарат позвоночника...

# Опасайтесь остеохондроза

Заболевания остеохондрозом встречаются среди животного мира нашей планеты только у человека. Распространение остеохондроза среди людей поистине глобально - более 90%.



# Опасайтесь остеохондроза

**Опаснее всего то, что мы приспособились использовать "пятую точку опоры" в качестве единственной, хотя эта часть тела вовсе не предназначена природой для опорной функции. Сидячее положение - одно из наиболее редко применяемых животными. Они, как правило, либо стоят, либо лежат. Человек же, помимо того, что изобрел устройство для сидения, сделал это положение едва ли не основным.**





## Компьютер и развитие остеохондроза

**Работая за компьютером, вы длительное время сидите в положении, которое диктует ваше рабочее место, но не факт, что эта поза является оптимальной. Длительное нахождение в одной позе приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к отсутствию ее же на других группах. Если постоянное перенапряжение мышц приводит к болям, то отсутствие нагрузки более пагубно влияет на ваш организм и приводит к дегенерации мышц, как следствие - искривления позвоночника (сколиоз), а также разрушение межпозвонковых дисков - остеохондроз.**



## КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

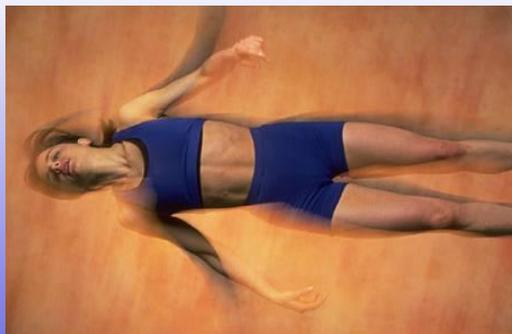
Вы чувствуете боль в спине? Важно научиться правильно сидеть. Избегайте мягкой мебели. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сиделищными буграми, это возможно только на жестких сиденьях. К мебели предъявляются следующие требования:

- Высота стула, кресла должна соответствовать длине голени, чтобы ноги упирались в пол. Людям маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку.
- Максимальная глубина приблизительно  $2/3$  длины бедер.
- Под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.

# ПРАВИЛА



Перед экраном телевизора, компьютера не сидите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1-1,5 часа, встаньте, сделайте 5-минутную гимнастику или хотя бы откиньтесь на спинку кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов. Старайтесь примерно каждые 15 - 20 мин. немного размяться, менять положение ног. Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула. Сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела. Если вам приходится подолгу читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр), поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы не надо было нагибаться вперед.



## Профилактика и лечение

Искавления позвоночника и остеохондроз лечатся в основном гимнастикой и мануальной терапией, менее распространено ношение корсетов, в крайних случаях прибегают к операции; если причиной сколиоза является разная длина ног, используют специальные стельки. Бытует мнение, что даже комплексное лечение не в состоянии полностью избавить от сколиоза, хотя нередко приносит хорошие результаты.



## Профилактика и лечение

Для профилактики остеохондроза и искривлений позвоночника надо вести подвижный образ жизни, правильно питаться и следить за осанкой и положением тела в котором вы проводите большую часть времени, для этого уделите внимание своему рабочему месту. Все должно быть расположено так, чтобы вам не приходилось долго находиться в "скрученном" положении. **Как можно чаще вставайте из-за стола, делайте какие-либо движения.**