

**С 2 сентября по 11 сентября
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика нарушения осанки у детей».**

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ



Памятка для населения

Правильная осанка – это то, к чему надо приучать с детства, потому что последствия хорошо известны. Однако начать работать с осанкой во взрослом возрасте тоже полезно.

Как выглядит нарушение осанки

Что такое осанка?

Это поза, которую принимает человек по привычке, когда он стоит или сидит, не применяя при этом какое-либо мышечное напряжение. Осанка, конечно, зависит от формы позвоночника.

Есть несколько видов нарушения осанки. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.

Отклонение позвоночника в сторону — сколиоз. В передне-заднем направлении — сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.

Также встречаются патологические формы естественных изгибов позвоночника – шейного и поясничного **лордоза** и грудного **кифоза**.

Как начинаются нарушения осанки у взрослых?

Несмотря на то, что формирование нормальной осанки происходит в детском возрасте, ее нарушение может появиться в результате профессиональной деятельности, связанной с длительным нахождением в одной позе: работа за столом с постоянно наклоненной головой, просто неправильная поза на стуле, привычная неправильная осанка.

Кроме того, на осанку сильно влияют **дефекты стопы – плоскостопие и косолапость**. Их надо определить еще в раннем детстве и попытаться скорректировать при помощи специальной обуви или вкладышей – супинаторов.

Ношение высокого каблука тоже способно испортить осанку. Не забывайте, что каждый сантиметр каблука добавляет и без того не очень защищенной спине нагрузку, равную 10–15 килограммам.

К чему приводит?

Нарушение осанки – это не только косметическая проблема, но предвестник серьезных неврологических проблем в будущем.

Как и остеохондроз, нарушение осанки способно повредить позвоночник – особенно в наиболее подвижных шейном и поясничном его отделах.

Закономерный результат: боли в спине, снижение подвижности позвоночника и невозможность долго сидеть или стоять без неприятных ощущений.

Искривление позвоночника в шейном отделе вызывает нарушение кровоснабжения головного мозга за счет сдавливания сосудов. Это приводит к постоянным головным болям, снижению работоспособности, слабости, головокружениям. А если в «зажим» попадают и нервные волокна, человек может чувствовать онемение или боли в руках, груди и области сердца.

Как избежать нарушения осанки?

1. При работе сидя как можно чаще меняйте положение тела. Оптимально – раз в 15 минут. Для этого можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы.

2. Через каждые 30–40 минут вставайте на 2–3 минуты для небольшой разминки.

3. Если вам приходится много времени проводить за рабочим столом, стремитесь к тому, чтобы спина в месте изгибов прочно опиралась на спинку стула или кресла.

4. Сидите за столом прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища.

5. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, вес корпуса должен равномерно распределяться на ягодицы, а это невозможно, если вы постоянно сидите на мягкой мебели. Поэтому постарайтесь найти стул, на котором сидите, помягче.



6. Высота стула (или кресла) должна соответствовать длине голени. То есть, высота сиденья в таком случае приходится на уровень согнутого колена, а ноги упираются в пол. Если у вас слишком маленький рост — подставьте под ноги небольшую скамеечку.

7. Чаше меняйте положение ног под столом. Этим вы уменьшаете нагрузку на позвоночник.

8. Старайтесь спать на жесткой постели и подбирайте высоту и форму подушки в зависимости от того, как вы привыкли спать – на животе, боку или спине. Поддержка головы, шеи и плечевого пояса при разных позах должна отличаться.

Подушка для любителей спать на животе обычно маленькая и тонкая. Для спящих преимущественно на спине – более объемная, предупреждающая запрокидывание головы и искривление шеи. А тем, кто спит на боку, стоит выбрать подушку такой высоты и жесткости, чтобы позвоночник оставался ровным.

9. Старайтесь как можно больше двигаться. Обращайте внимание на то, чтобы в движении были задействованы все крупные группы мышц – и обязательно мышцы спины. Ведь от их состояния зависит и правильное положение позвоночника.

Как сохранить осанку

Нарушение осанки происходит не только в детском возрасте, и причиной этому становится в основном неправильная поза при сидячей работе. Основные последствия – хронические боли и нарушение кровоснабжения мозга. [А профилактика очень проста: больше двигаться и подобрать удобную мебель.](#)



Будьте здоровы!