

# Виды нарушений осанки у детей

Осанка – положение корпуса человека и головы в пространстве при сидении, стоянии, хождении. Она формируется под весом тела, с помощью костей скелета и мышечной ткани. Осанка – это не только положение корпуса в пространстве, но и расположение таза, стоп, головы относительно корпуса.

Ребёнок рождается с абсолютно ровным позвоночником, а изгибы позвоночного столба, амортизирующие удары при движении, формируются с возрастом. Первым формируется изгиб в шейном отделе позвоночника, происходит это, когда дети начинают держать голову. К 12 месяцам, когда ребёнок встаёт, изгибается грудной отдел и формируется изгиб в поясничном отделе.

Правильная осанка – это умеренные, симметричные изгибы позвоночника.

Изгиб в грудном отделе должен варьироваться от 20 до 40 градусов. По правильному расположению головы можно судить, если мочки ушей симметричны. Плечи имеют симметричное расположение, корпус и ноги прямые, а стопы стоят параллельно. Если плечи перекошены или позвоночный столб искривлён — это нарушение осанки.

## Виды неправильной осанки

Разделяются типы неправильной осанки по отклонению от нормы расположения позвоночника в разных плоскостях.

* **Лордоз.** Осанка прогнута вперёд, встречается чаще всего в шейном отделе и пояснице. Если прогиб сильней нормы, то такое положение тела считается патологией.
* **Кифоз** – прогиб позвоночного столба к задней части. Обычно он выражен в области груди. Незначительное искривление есть у многих людей, но при сильном отклонении это считается патологией.
* **Сколиоз.** Изгиб позвоночника влево или вправо относительно нормы.

Классифицировать неправильную осанку можно по следующим типам:

* **Сутулость** – патология, вызванная чрезмерным углублением кифоза грудного отдела позвоночника. У таких людей наблюдаются крыловидные лопатки, а голова согнута.
* **Круглая спина.** Этому отклонению подвержены дети старшего возраста (обычно подростки). Обычно причина в неправильной осанке, которую не корректировали в более раннем возрасте.
* **Плоская спина.** Начинается при утолщении анатомических изгибов позвоночника. При патологии позвоночник человека утрачивает амортизационные свойства при движении и вибрации.
* **Сколиотическая осанка.** Вызвана нарушением положения позвоночного столба относительно своей оси во фронтальной плоскости. Как правило, это искривление позвоночника влево или вправо.