



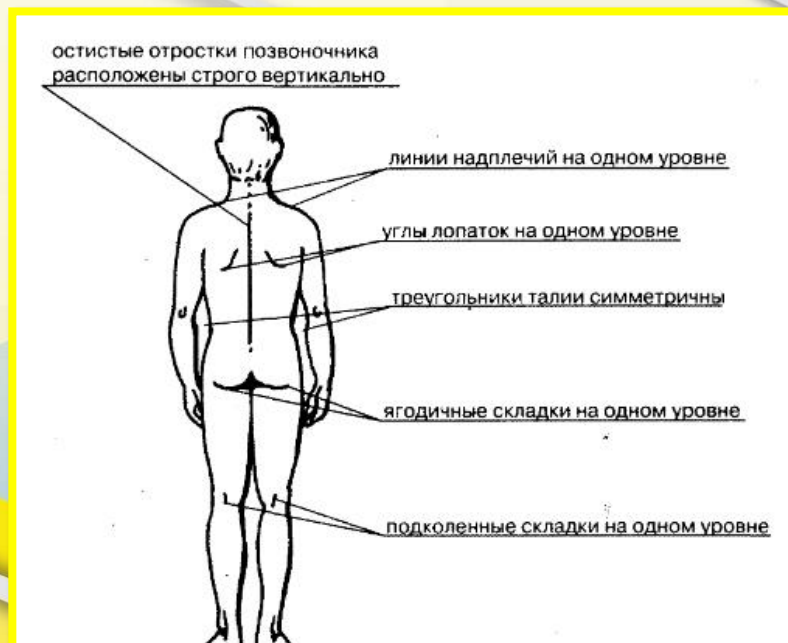
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения

Нормальная (правильная) осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. Осанка исследуется и описывается с головы до ног. Особенно информативными являются визуальные наблюдения позвоночного столба спереди, сзади, сбоку.

При осмотре спереди у человека, имеющего правильную осанку, определяется строго вертикальное положение головы: подбородок слегка приподнят, линия надплечий горизонтальна; углы, образованные боковой поверхности шеи и надплечием, симметричны; грудная клетка не имеет западений или выпячиваний; живот также симметричен; пупок находится на средней линии.

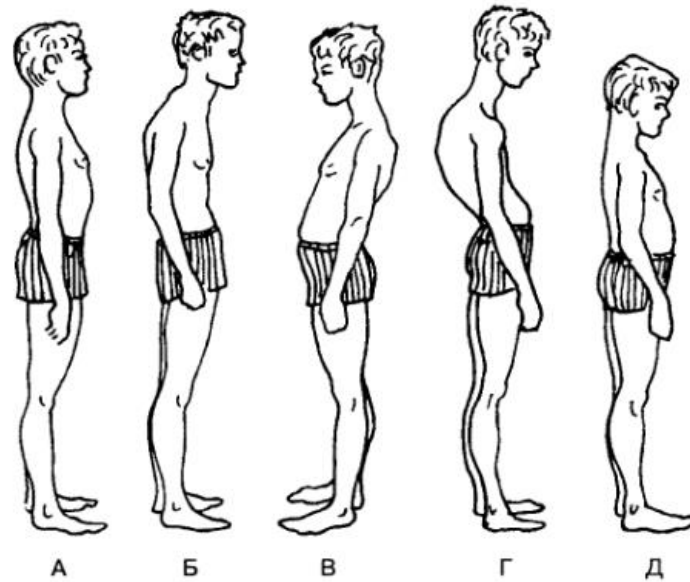


При осмотре осанки сзади - лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, а их углы - на одной горизонтальной линии, треугольники талии симметричны, ягодичные и подколенные складки на одном уровне.



Отклонения от правильной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки

Дефекты осанки связаны с отклонением от нормы физиологических изгибов позвоночника. В норме их четыре: шейный и поясничный лордозы (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад). Эти изгибы имеют большое значение, выполняя рессорную функцию, т. е. уменьшая сотрясение при ходьбе, беге, прыжках. Глубина изгибов в норме не должна превышать 3-4 см (в поясничном отделе - до 5 см, в шейном - до 2 см).



Виды осанки: А — нормальная; Б — сутуловатая; В — лордотическая; Г — кифотическая; Д — выпрямленная (плоская)

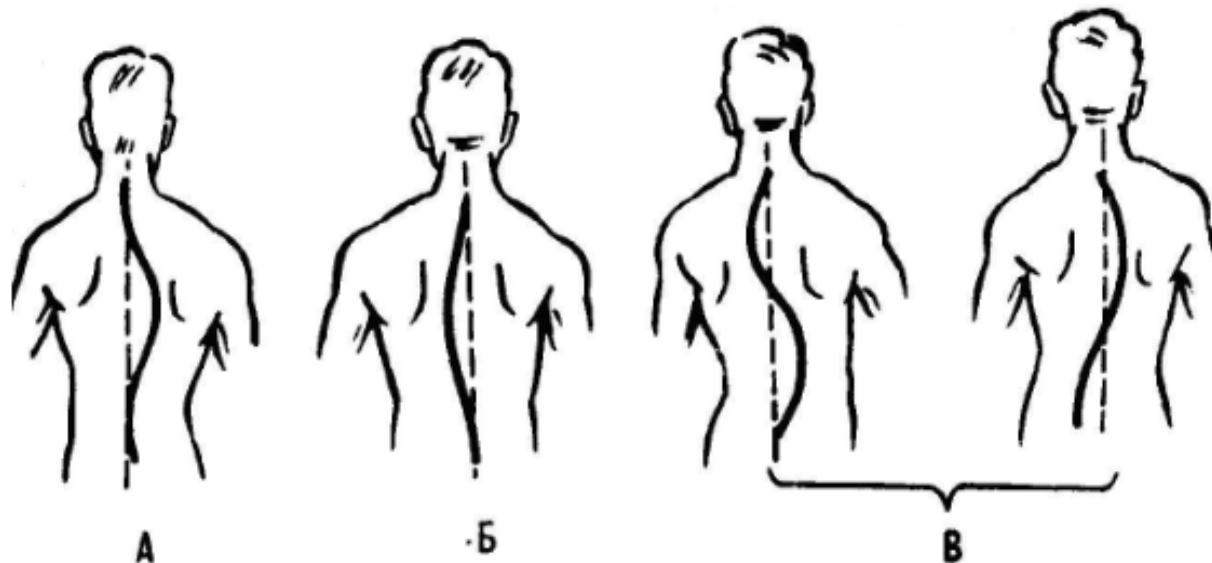
Основными причинами нарушений осанки являются:

- 1) неправильное положение тела при различных позах (лежа, стоя, сидя, при ходьбе);
- 2) ослабленный организм с детства;
- 3) недостаток физического воспитания и, следовательно, слабое физическое развитие.

Типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости — ассиметричная осанка, когда наблюдается выраженная асимметрия между правой и левой половинами туловища: треугольники талии не равномерны, плечо и лопатка одной стороны тела опущены по сравнению с другой стороной.

Часто такой осанке ставят диагноз «сколиоз». Это неверно. Асимметрия отдельных частей тела не дает оснований для постановки такого диагноза. Для диагноза «сколиоз» необходимо выявить торсию позвонков (скручивание их в процессе роста).

Ассиметричная осанка



Виды сколиозов: А — правосторонний; Б — левосторонний;

В — S-образный

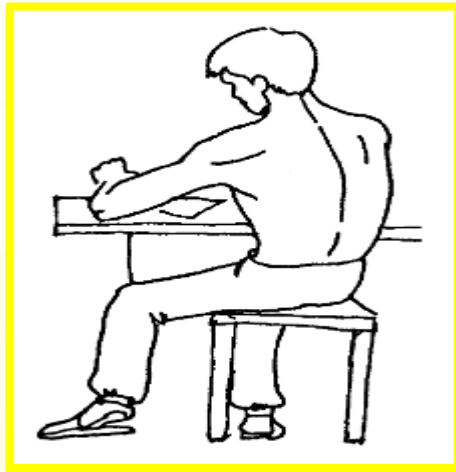
Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки

Основным средством, способным поддерживать правильную осанку и исправлять ее нарушения, является гимнастика. Корректирующая гимнастика должна проводиться не реже трех раз в неделю. Продолжительность одного занятия гимнастикой может быть от 15 до 25 минут. Результаты от занятий (систематических) проявляются через 3–4 месяца. Чтобы закрепить достигнутый результат, заниматься надо не менее года, а в дальнейшем, поддерживать ее, проводя профилактические мероприятия.

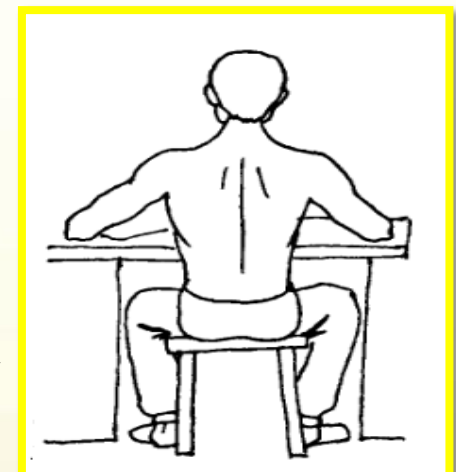
Эффективность использования специальных корректирующих упражнений во многом зависит от выбора исходных положений. Наиболее выгодными из них являются те, при которых возможна максимальная нагрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц, определяющих угол наклона таза. К ним относятся: исходные положения лежа на спине, животе и стоя в упоре на коленях.

Длительное пребывание в одном положении за рабочим столом часто приводит к сутулости, если это положение неправильное, то развивается асимметричная осанка

**Неправильное
положение за
рабочим
столом** →



**Правильное
положение за
рабочим
столом** →



Поэтому для тех, кто долгое время проводит сидя, очень важно иметь возможность разгрузить мышцы спины и позвоночник, сменить положение, облокотившись на спинку стула. Для того, чтобы «сидячая» работа не приводила к нарушениям осанки, стул и стол должны соответствовать гигиеническим нормам: спинка стула выше плеч, сидение жесткое и ровное; высота сидения равняется длине голени, глубина — не более $4/5$ длины бедра; крышка стола — на уровне локтя согнутой руки. Под столом следует иметь достаточно места для ног, потому что их положение надо время от времени менять. Не следует во время работы класть ногу на ногу, это ведет к асимметричной осанке. Однако допускается положить ногу на ногу в области голеностопных суставов.

В процессе ходьбы также следует сохранять правильную осанку: голова поднята высоко, руки двигаются ритмично от самого плеча, позвоночник вытянут, живот втянут.

В постели позвоночник тоже должен быть ровным, ведь треть нашей жизни мы проводим во сне. Жесткий, плоский, но достаточно эластичный матрац дает возможность костям плеч и таза сформировать свой собственный естественный прогиб. Небольшая и достаточно мягкая подушка для головы и шеи позволяет удерживать верхнюю часть позвоночника в прямом положении, чтобы мышцы могли полностью расслабиться во время сна. Сон на спине или на животе не дает позвоночнику соответствующей поддержки.

Примерный комплекс лечебной гимнастики при нарушении осанки

