



Профилактика нарушений осанки

Осанкой принято называть привычную позу, которую человек принимает стоя или сидя без излишнего мышечного напряжения.

- В утробе матери позвоночник плода представляет собой равномерную дугу. Сразу после рождения ребенка позвоночник выпрямляется почти до прямой линии. Когда малыш начинает держать голову в поднятом положении, в шейной части позвоночника образуется изгиб вперед (шейный лордоз); когда ребенок начинает сидеть, в грудном отделе позвоночника образуется изгиб, обращенный назад (кифоз), а когда начинает ходить, образуется изгиб позвоночника с выпуклостью, обращенной вперед в поясничной части (поясничный лордоз).
- Есть 2 вида изгиба позвоночника: изгибы выпуклостью вперед называются **лордозами** (шейный и поясничный), изгибы выпуклостью назад – **кифозами** (грудной и крестцовый). Благодаря им мы приобретаем **правильную осанку**: туловище и голова держатся вертикально, грудная клетка при ровной линии живота выступает вперед, нижние конечности, стоят прямо и прочно.



Признаки правильной осанки:



- прямое положение головы и одинаковые углы, образованные боковой поверхностью шеи и предплечьем;
- среднее положение линии остистых отростков;
- нормальные физиологические кривизны позвоночника;
- углы лопаток расположены на одной горизонтальной линии, лопатки — на одинаковом расстоянии от позвоночника, прижаты к туловищу;

- симметричность треугольников талии;

- грудная клетка симметрична относительно средней линии, при осмотре спереди и сзади не имеет западений или выпячиваний. Молочные железы находятся на одном уровне;

- симметричен живот, брюшная стенка вертикальна, пупок находится на передней срединной линии;

- угол наклона таза находится в пределах 35-55. Он меньше у мужчин, чем у женщин.

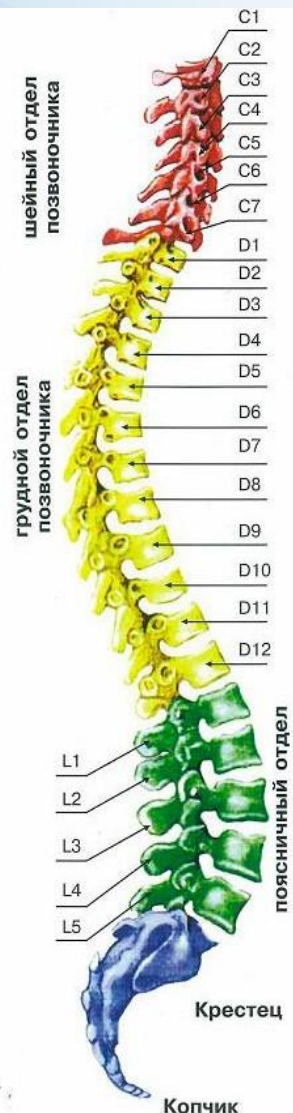
Развитию нарушений осанки способствуют следующие причины:

- ◆ наследственные анатомо-конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- ◆ перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка в сочетании с неблагоприятными внешними условиями, могут вызывать изменения в состоянии мышечно-суставного аппарата, естественного ритма и координации движений;
- ◆ гипокинезия, недостаток физической активности и как следствие – плохое физическое развитие и мышечная слабость;
- ◆ врожденные пороки и родовые травмы;
- ◆ неправильное положение тела при различных статических позах;
- ◆ недостаточное или нерациональное питание;
- ◆ подавленное состояние психики – при нервных потрясениях характерны поникшая голова, опущенные плечи, согнутая спина;
- ◆ возрастные изменения в связи с дистрофическими процессами в суставах тела, в межпозвоночных дисках, сопровождающимися неврологическими синдромами, в том числе, и болевыми, прогрессирующим ослаблением мышц.

Значение позвоночника в нашей ЖИЗНИ



ФГБУ
«ФЦОМОФВ»



№ позвонка	Органы и части тела, функция которых зависит от правильного положения позвонка	Симптомы и патологические состояния, возникающие при неправильном положении позвонка
C1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
C2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевания глаз, аллергия, снижение слуха, обмороки
C3	Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгия, невриты, угри
C4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
C5	Горловые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
C6	Мышцы шеи, предплечья	Боли в шее, в плечах, в затылке
C7	Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав	Гипотериоз, нарушение подвижности в плечах и локте
D1	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
D2	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Аритмия, боли за грудиной, ишемическая болезнь
D3	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмония
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
D5	Печень, солнечное сплетение	Расстройства работы печени, желтуха, нарушения свертываемости крови
D6	Печень, солнечное сплетение	Гастриты, язвы, расстройства пищеварения
D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
D8	Селезенка, диафрагма	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
D9	Надпочечники	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
D10	Почки	Болезни почек, усталость, слабость
D11	Почки, мочеточники	Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
D12	Тонкая и толстая кишки, лавовые кольца, фаллопиевы трубы	Нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
L1	Аппендикс, брюшина полость, слепая кишка, верх бедра	Грижи, запоры, колит, диарея
L2	Аппендикс, брюшина полость, слепая кишка, верх бедра	Аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху
L3	Половые органы, мочевой пузырь, коленка	Расстройство мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
L4	Предстательная железа, стопы	Боли в коленях, стопах, ишиас, люмбагия, нарушения мочеиспускания
L5	Голеня, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
Крестец	Бедренные кости, ягодицы	Боли в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функций тазовых органов

Нарушения осанки у детей формируются в периоды бурного роста 6–7 лет и 11–13 лет у девочек, 7–9 лет и 13–15 лет у мальчиков.

При искажении физиологических изгибов позвоночника снижается его рессорная функция, в результате чего во время движений происходят постоянные микротравмы головного мозга. Это отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, вызывает повышенную утомляемость и головные боли. Мягкие дефекты головного мозга, сопровождающиеся даже снижением интеллекта, очень часто сочетаются с нарушением осанки.



Виды дефектов осанки

нарушения осанки в сагиттальной плоскости:

Сутуловатость - увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза; плечи опущены и сведены вперед, лопатки не прилегают к спине (крыловидные лопатки).

Круглая спина - человек с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами.

Плоская спина - при плоской спине чаще, чем при других нарушениях осанки, развивается сколиоз и другие заболевания позвоночника. При такой осанке чаще происходят компрессионные переломы.

Плоско – вогнутая спина - грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

Кругло – вогнутая спина - увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза.



Виды дефектов осанки

нарушения осанки во фронтальной плоскости:

Ассиметричная осанка - асимметрия между правой и левой половинами туловища, неравномерность треугольников талии, одно предплечье и лопатка опущены по сравнению с другим. При таком нарушении осанки искривление позвоночника и асимметрия правой и левой сторон тела исчезают при разгрузке мышц в положении лежа.

Сколиоз - скручивание позвоночника вокруг своей оси. Позвонки расположены, как ступени винтовой лестницы. Различают три степени сколиоза:

1 степень - незначительные боковые отклонения позвоночника от средней линии.

2 степень - заметные отклонения позвоночника от средней линии и начинающийся реберный горб.

3 степень - деформация грудной клетки, наличие большого реберно-позвоночного горба и резкое ограничение подвижности позвоночника.

Запрещено на занятиях физической культурой:

прыжки
бег

свободные висы

резкие
высокоамплитуд
ные движения

заниматься с
острой болью

силовые упражнения,
связанные с ротацией
позвоночника;



круговые движения
головой и
запрокидывание назад

на начальном этапе
занятий - сгибание бедра в
упоре на предплечья и
аналогичные упражнения

на начальном этапе
занятий - упражнения с
осевой нагрузкой

на начальном этапе
занятий высокоинтенсивные
тренировки и предельные
повторения

Особенности в структуре занятия:

Разминка: ходьба до 10 минут, эллиптический тренажер, ходьба на беговой дорожке, велотренажер со спинкой.

Основная часть состоит из 3-х разделов: общеукрепляющие упражнения, позвоночная гимнастика, стретчинг. Количество времени, уделяемое на каждый раздел в основной части занятия, будет зависеть от степени выраженности симптомов и физической подготовки занимающегося.



Особенность выполнения упражнений:

- для тренировки мышц ног и поясницы лучше использовать естественные движения - приседания с собственным весом и подъём таза лёжа на коврике, так как они учат держать осанку в быту и правильной координации при движениях в повседневной жизни;

- при тренировке мышц спины: гиперестезию на тренажере, нужно заменить аналогичными упражнениями на мате, допустимы упражнения становая тяга, тяга в наклоне, фронтальная тяга без опоры корпуса;

- при тренировке мышц пресса: сгибание корпуса проводить только до отрыва нижнего края лопаток;

- важно выполнять упражнения плавно, не делая резких движений и поддерживая правильную осанку.



Комплекс упражнений (позвоночная гимнастика)

№ 1 от простого к сложному



И.п. – упор стоя на коленях. На раз - вытянуть левую руку и правую ногу образуя горизонтальную линию с опорой на правую руку левую ногу. На два три -сохраняем статическое положение. На четыре - возвращаемся в И.п. Тоже другой ногой рукой. Темп средний, взгляд перед собой, тянемся по направлению рукой вперед ногой назад. (8-10 повторений)

№ 2 от простого к сложному



И.п.- упор стоя на коленях. На раз- округлив спину левый коленный сустав стремится к правому локтевому суставу до касания. На два вытянуть правую руку вперед левую ногу назад параллельно полу, рука и нога по отношению к корпусу под углом 45%. На три -сохраняем статическое положение. На четыре - И.п. То же. поменяв положение руки и ноги. (8-10 повторений)

№ 3 « поза эмбриона»



И.п.- упор стоя на коленях. Таз опускаем на пятки руки вдоль корпуса ладони вверх «поза эмбриона». Акцент на расслаблении поясничного и грудного отдела, дыхание ровное спокойное. (15 сек.)

Комплекс упражнений (позвоночная гимнастика)

№ 4



И.п.- упор стоя на коленях. На раз- подаем таз вперед
втягиваем живот и ягодичные мышцы. На два -
возвращаясь в И.п. добавляем прогиб в поясничном
отделе. Движение происходит только в тазобедренном
суставе. (6-10 повторений)

№ 5 «кошка»



И.п.- упор стоя на коленях. На раз- вдох, округляем
спину втягиваем живот. На два- выдох, прогиб в
поясничном отделе. Упражнение выполняется с
максимальной амплитудой. Темп медленный. На вдохе
задержаться на 3-4 сек. (6-8 повторений)

№ 6 "шаги"



И.п.- упор стоя на коленях. Сохраняя естественные
изгибы оторвать на несколько сантиметров руку и
противоположную ногу "шаги на четвереньках" Рука и
нога движутся одновременно, положения руки и бедра
остаётся перпендикулярным по отношению к полу,
локтевой сустав блокирован.

Комплекс упражнений (позвоночная гимнастика)

№ 7



И.п.- лежа на спине. Руки разведены в стороны на уровне плечевого сустава, ладони прижаты к полу, ноги вместе. На раз- одновременно перекладываем обе стопы вправо, затем в ту же сторону вращаем таз. На два -И.п. На три- тоже влево в такой же последовательности. На четыре -И.п. Следим чтобы плечевой пояс оставался прижатым к полу. Таз вращаем на выдохе. (4-6 повторений)

№ 8



И.п.- лежа на спине. Руки развести в стороны на уровне плечевого сустава, ладони прижаты к полу, ноги согнуты в коленном суставе стопы на ширине тазовых костей. На раз - не меняя положения ног опускаем в лево до касания левого бедра с полом. На два -И.п. На три -тоже вправо. На четыре - И.п. Делаем вдох и опускаем ноги, на выдохе задерживаем в крайней точке 3-5 сек. Следим чтобы плечевой пояс оставался неподвижным и прижатым к полу. (4-6 повторений)

№ 9 «солнышко»



И.п.- лежа на спине. Ноги вместе руки вдоль корпуса ладони вверх. Делаем медленное отведения плеча и одновременно тянемся кончиками пальцев в их направлении, движение делаем до угла 180 в плечевом суставе. От корпуса вдох в исходное положение выдох (4-6 повторений)

Комплекс упражнений (позвоночная гимнастика)

№10



И.п.- лежа на животе Ноги вместе, левая щека на тыльной стороне правой кисти, левая рука вытянута вдоль тела. На раз - вдох, приподнять левую ногу, правую кисть, правый локоть и голову. На два - на выдохе И.п.. Темп медленный. (4-6 повторений на каждую сторону)

Позы для разгрузки позвоночника

«собака мордой вниз» от простого к сложному



«сфинкс»





Комплексы упражнений:

9 УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА



ПОЗА ГЕРОЯ (ВИРАСАНА)



БИДАЛАСАНА, ИЛИ ПОЗА КОШКИ



ПОЗА КОБРЫ (БХУДЖАНГАСАНА)



ЕЗДА НА ВЕРБЛЮДЕ. ЭТО ДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС



БАДДХАКОНАСАНА, ИЛИ ПОЗА ЗАМКНУТОГО УГЛА



ПОЛОВИННАЯ ПОЗА ЦАРЯ РЫБ (АРХА МАТСИЕНДРАСАНА)



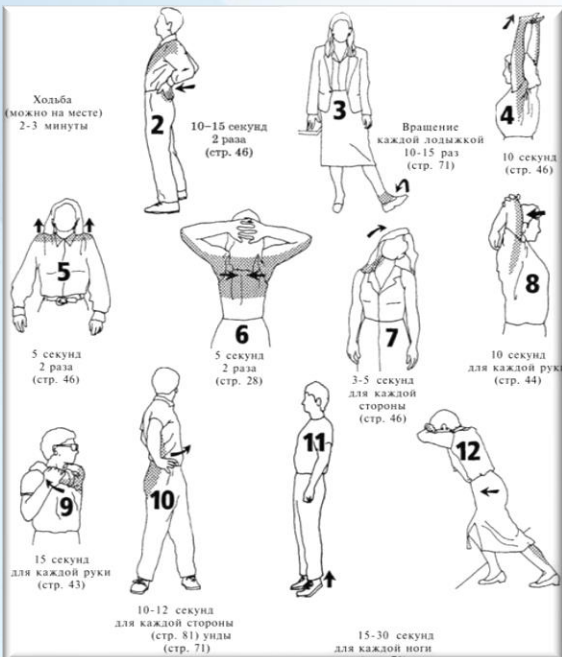
СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА ИЛИ ПОЗА МОСТА



ПАВАНАМУКТАСАНА ПОЗА ОСВОБОЖДЕНИЯ ВЕТРА



МЕРТВАЯ ПОЗА (ШАВАСАНА)



Холба (можно на месте) 2-3 минуты



2



3



4



5

5 секунда 2 раза (стр. 46)



6

5 секунда 2 раза (стр. 28)



7

3-5 секунда для каждой стороны (стр. 46)



8

10 секунда для каждой руки (стр. 44)



9

15 секунда для каждой руки (стр. 43)



10

10-12 секунда для каждой стороны (стр. 81) унды (стр. 71)



11

15-30 секунда для каждой ноги (стр. 71)



12



Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического воспитания



**красивая осанка — залог вашего
успеха и хорошего самочувствия**