

# Коррекция осанки



**Коррекция осанки** - одна из самых распространенных и в тоже время сложных ортопедических проблем. Нарушение осанки отрицательно сказывается как на привлекательности человека для противоположного пола, так и на его здоровье. К счастью, в большинстве случаев коррекция осанки осуществимая задача, если подходить комплексно и рационально.

Проблема нарушения осанки гораздо более сложная, чем может показаться на первый взгляд. Существует очень много дополнительных факторов, которые вносят свой вклад в развитие патологии. Учитывая все патологические факторы, мы разделили программу на три тактически разных этапа, каждый из которых направлен на устранение отдельной группы причин. Важно отметить, что нарушение осанки происходит под влиянием не менее 5-7 факторов одновременно, поэтому именно комплексная программа позволит добиться максимального результата.



# Классификация

С биомеханической точки зрения нарушение осанки можно классифицировать на 3 вида. Такое деление необходимо для подбора наиболее оптимального комплекса упражнений для коррекции.



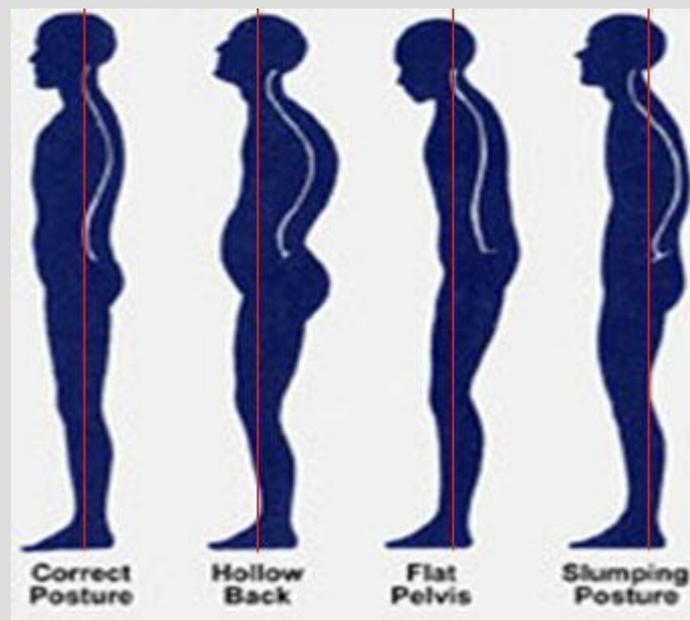
Кругло-вогнутая спина

Круглая спина

Плоская спина

В данной статье мы остановимся на наиболее популярной форме – усиленном кифозе, более известной как сутулость.

Усиленный кифоз – это медицинский термин, который описывает усиление кривизны позвоночника в грудном отделе. Это очень распространенная ортопедическая проблема, чаще встречается у женщин (что связано с меньшим развитием мускулатуры). Внешние признаки нарушения осанки распространено заблуждение, что нарушение осанки ограничивается сутулостью. В действительности это целый ряд серьезных изменений в опорно-двигательном аппарате, некоторые из которых не заметны на первый взгляд непрофессионалу:



## Виды нарушения осанки

Голова – выдвинута вперед от уровня плеч

Шея – гиперэкстензия (переразгибание назад)

Лопатки – разведены широко друг от друга

Плечи – опущены (покатость)

Верхняя часть спины – усиление или сглаживание кифоза

Поясница – усиление или сглаживание лордоза(это объясняет выпячивание живота)

Таз – передний или задний наклон таза

Тазобедренный сустав – слегка согнуты с наклоном вперед

Коленный сустав – разогнут или слегка вогнут

Голеностоп – имеет угол более 90 градусов

## С чего начинать коррекцию

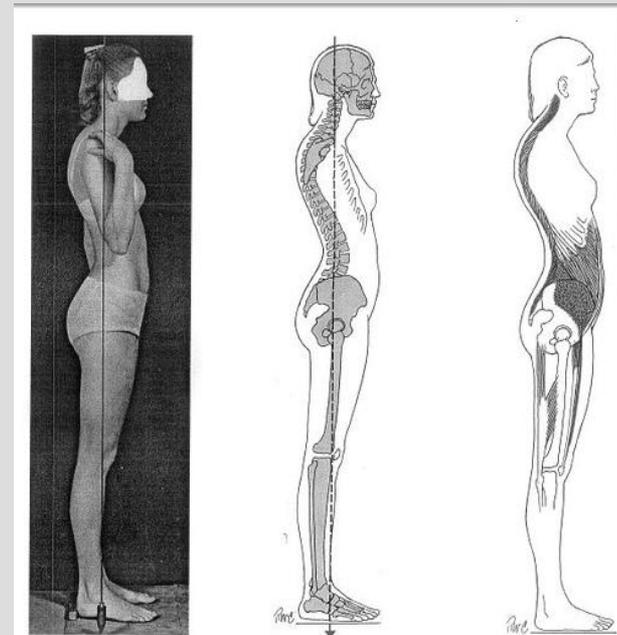
### Планомерная коррекция осанки

1 этап – знакомство с основными причинами и факторами риска, их устранение. Работа над позой.

2 этап – гимнастические упражнения и растяжка, необходимые для устранения гипертонуса мышц и мобилизации опорно-двигательного аппарата.

3 этап – построение силовой тренировки, направленной на укрепление целевых мышц.

### Массаж при сколиозах





Проблемы с опорно-двигательным аппаратом напрямую связаны с гиподинамией и сидячим образом жизни, которым подвержены практически все горожане. Целый день просиживая в кресле, на стуле, на мягком диване, мы все время ищем, как бы поудобнее опереться спиной. Вот и получается, что тонус мышц теряется. Находясь в расслабленном состоянии, они не держат позвоночник в его естественном положении. Следовательно, [осанка нарушается](#). Казалось бы, самое правильное в этой ситуации – пойти в спортклуб, заняться плаванием, бегом, ходьбой, и все будет прекрасно. Но упражнения могут только ухудшить положение, если приступить к ним без предварительной подготовки. Мышцы начнут укрепляться, но зафиксируют неправильное [положение позвоночника](#). Поэтому изначально важно решить две задачи – это коррекция осанки и так называемая балансировка тела.

Задача коррекции осанки – приведение позвоночника в его естественное положение при помощи определенных физических упражнений. А цель балансировки – сделать так, чтобы левая и правая стороны туловища были развиты симметрично и работали с одинаковой нагрузкой (обычно у нас одна сторона развита лучше, чем другая: когда стоим или идем, мы часто опираемся на одну ногу больше, чем на другую). Когда эти задачи будут достигнуты в процессе физических нагрузок, можно будет смело заниматься любым видом спорта в свое удовольствие. Для улучшения балансировки тела полезны такие виды тренировок, как пилатес, стретчинг (растяжка), «бодибаланс» и функциональный тренинг.



## Упражнения для позвоночника

1. Вертикальные скручивания. Встаньте ровно спиной к стене, ноги вместе. Все отделы позвоночника прижмите к стене. Если поясница плотно не прижимается к стене, то надо чуть согнуть ноги в коленях и подать таз вперед. Очень медленно начинайте выполнять наклон вперед, сначала округляя шейный отдел, грудной, поясничный. Опустив макушку до уровня коленного сустава, медленно выпрямитесь в обратной последовательности.

[Морщины – неизбежный спутник возраста и... плохой осанки!](#)

2. Плечевой мост. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе последовательно отрывайте от опоры сначала крестцовый, поясничный, затем грудной отделы позвоночника – надо делать это очень медленно.

Происходит хороший массаж позвоночника, улучшается кровообращение, хорошо разрабатываются все позвоночные отделы. Улучшается подвижность в спине.



3. Перекаты на спине. Сядьте на пол и сгруппируйтесь, обхватив руками колени. Сделайте глубокий вдох, на выдохе перекатитесь назад, массируя последовательно каждый позвонок. Выполните перекат на лопатки. И обратно возвратитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.

Упражнение помогает улучшить кровообращение в зоне позвоночника за счет массажа всех его отделов и способствует восстановлению его подвижности. Перекаты позволяют компенсировать гиперлордоз (излишний прогиб вперед в области поясницы) – очень часто встречаемое нарушение осанки.

4. Заведение ног за голову. Лягте на спину. Медленно заведите ноги за голову, положив их на пол или на любую опору (кровать, стул), посредством брюшного дыхания постарайтесь расслабить область спины между лопаток, а также поясничный отдел. Далее, поддерживая руками таз, медленно вернитесь в исходное положение.

Все упражнения, связанные с проработкой спины, сопровождаются активным брюшным дыханием. Благодаря этому мышцы брюшного пресса активно включаются в работу, что позволяет стабилизировать позвоночник в правильном положении.