

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Выполнила: Обухова Н.Н.
студентка ИФКиС, 3 курса,
группы ОПБ-44.03.05-31

ОСАНКА

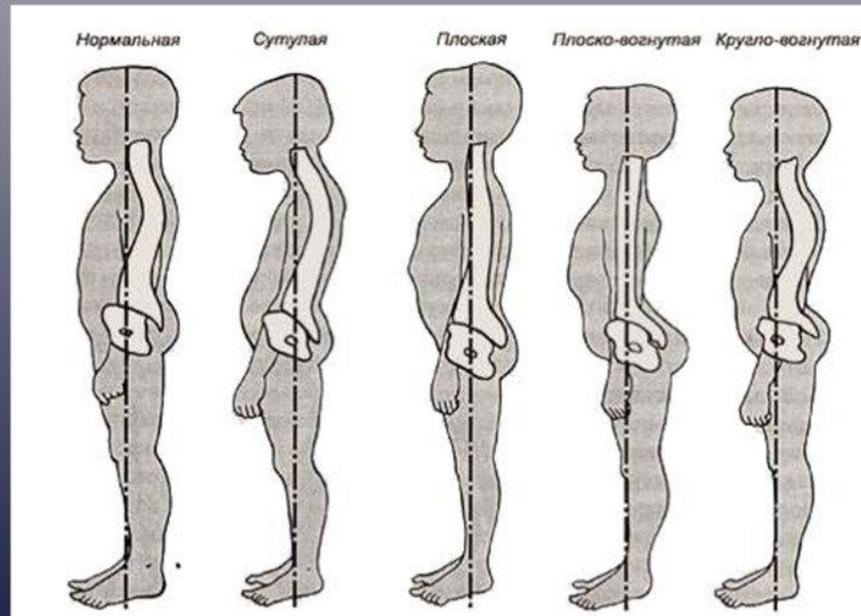
- Осанка Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).
- Эталонном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием. Признаки правильной осанки:
- • голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- • если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- • если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

ВИДЫ:

- нарушение осанки во фронтальной плоскости
- нарушение осанки в сагиттальной плоскости
- нарушение осанки в обеих плоскостях одновременно.
- Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.
- Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок, фасций и мышц.

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Виды нарушений осанки у дошкольников



ПРИЧИНЫ:

- К врождённым причинам искривления позвоночника относят нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий.
- Приобретённые причины искривления позвоночника следующие: какое-нибудь заболевание (рахит, полиомиелит, туберкулёз, плеврит, радикулит), а так же травмы (переломы позвоночника). Неправильное положение тела вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе) тоже является причиной развития искривления позвоночника.
- Профессиональная деятельность человека, при которой он постоянно прибывает в одной позе (работа за столом с постоянно наклонённой головой, просто не правильная поза на стуле, привычная неправильная осанка). Стоит заметить, что при искривлении позвоночника нарушается равномерная тяга мышц, что приводит ещё большему искривлению.
- Ещё одной причиной развития искривления позвоночника являются мышцы. Позвоночник может быть искривлён из-за разной развитости мышц, при чём это может быть обусловлено каким-либо заболеванием (односторонний паралич, ревматическими заболеваниями). Предрасполагающими моментами для развития искривления позвоночника являются неправильное питание, слабое физическое развитие.

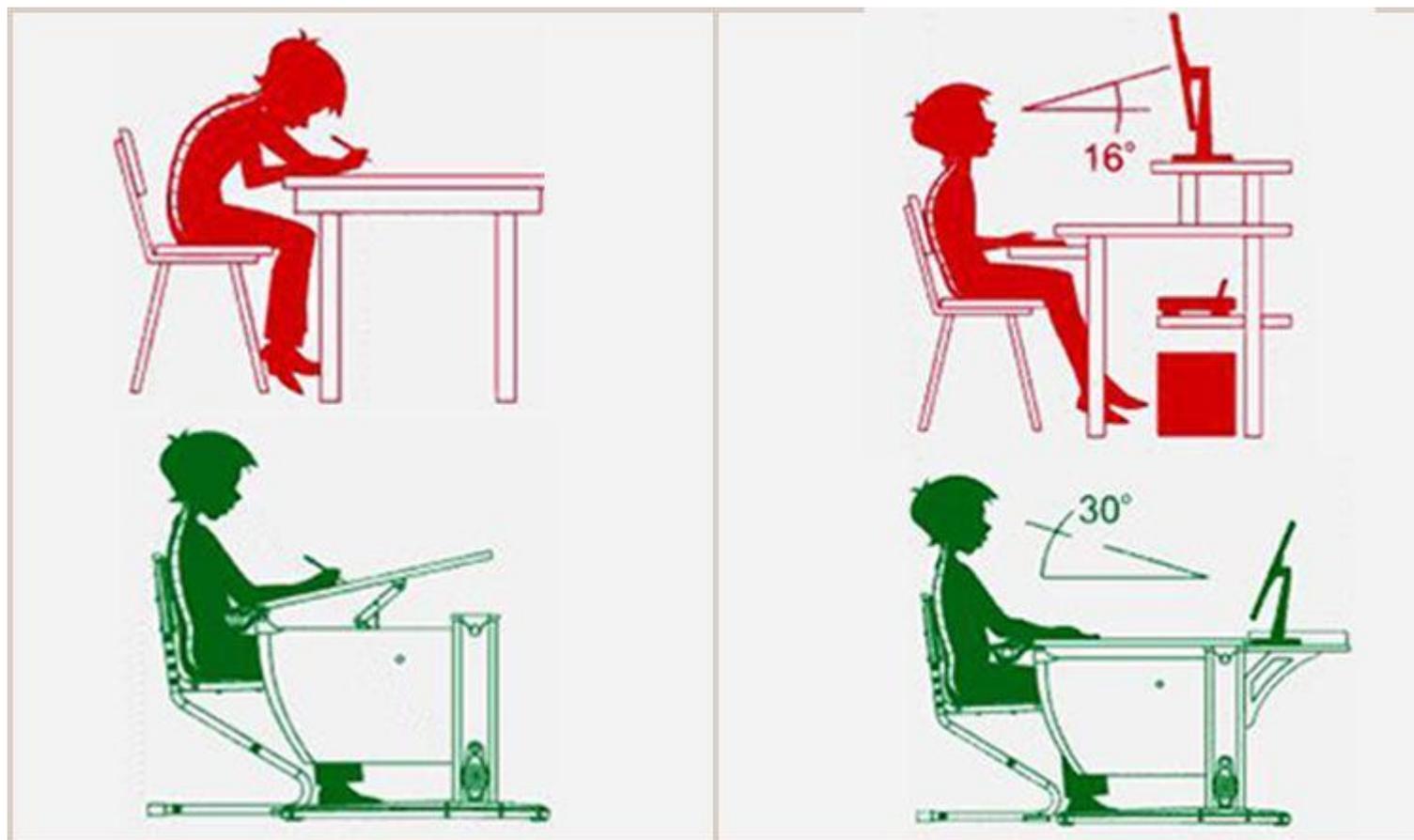
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- Для предупреждения нарушений осанки соблюдать следующие профилактические меры:
- 1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
- 2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.
- 3. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.
- 4. Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.
- 5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.

ПРОФИЛАКТИКА

- Профилактика нарушения осанки, сколиоза и других деформаций позвоночного столба основана на следующих принципах:
- Лечебная физкультура;
- Нормализация питания;
- Предотвращение остеопороза (уменьшение кальция в структуре кости); Организация режима труда и отдыха.
- Нормализация питания человека с искривленной спиной предполагает особую диету: Третья часть суточного рациона должна включать овощи и фрукты;
- Утром необходимо пить стакан свежевыжатого сока;
- Одна часть рациона - животные и растительные белки; Потребление углеводов не должно превышать 20% от всех видов продуктов;
- Жиры лучше потреблять нерафинированные (холодного отжима);
- Не солите продукты, а применяйте вместо нее морскую капусту;
- Совершайте дневные прогулки не менее 40 минут, чтобы устранить малоподвижный образ жизни.
- Профилактика нарушения осанки для предотвращения остеопороза предполагает: Потребление продуктов богатых кальцием, магнием, фосфором. Для этого необходимо включать в рацион молочные продукты и рыбу; Марганец необходим для доставки кислорода к межпозвонковым дискам. Его содержит яичный желток, кожица картофеля, лук, бананы, сельдерей, горох; Витамины А и С являются антиоксидантами и борются с перекисными формами кислорода. Наибольшее их количество находится в цитрусовых, моркови, капусте.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



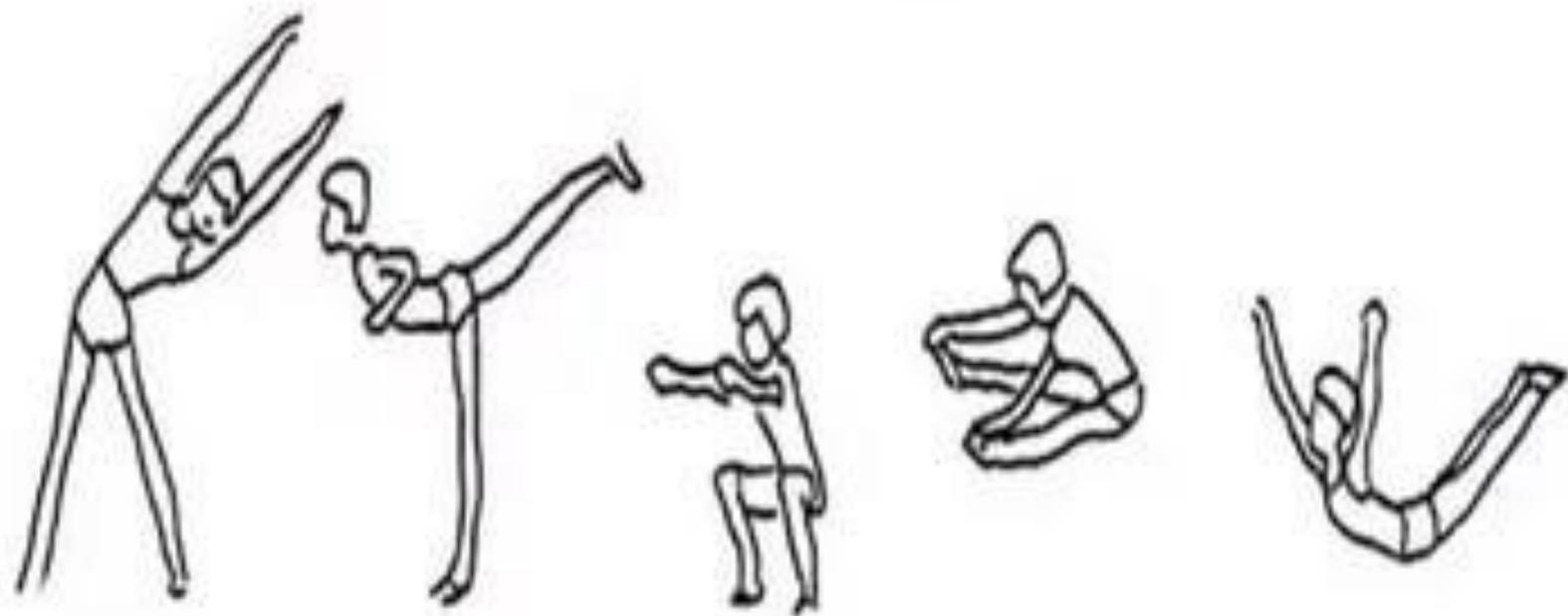
ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА?

- 1. Правильное положение позвоночника. Если вы ведете сидячий образ, то первое, что вам нужно делать, это научиться сидеть правильно. Спина должна быть прямой, лопатки находиться на одной высоте и быть ровными. Плечи должны быть расположены по вертикальной оси от мочек ушей. Будет лучше, если вы не будете облокачиваться на спинку стула или кресла. Максимум если вы будете дотрагиваться до нее только точкой ниже лопаток. Не стоит забывать и про ноги. Они должны быть согнуты под прямым углом и находиться на полу параллельно друг другу, стоя полной стопой. Ни в коем случае не скрещивайте их, и не нужно закидывать ногу на ногу. Это лишний раз нагружает позвоночник, что с вашим образом жизни и так довольно опасно. Не стоит отводить локти далеко от туловища, они должны быть прижаты к телу либо расстояние между ними должно быть не больше человеческой ладони.
- 2. Корсет. В том случае, если нарушения осанки уже были замечены, то просто правильным сидением эту проблему уже не исправить. Периодически вам придется носить корсет для корректировки осанки. Для того чтобы подобрать именно тот корсет, что вам нужен, следует обратиться к врачу-ортопеду.
- 3. Перерывы. Не забывайте делать регулярные перерывы, дайте спине отдохнуть. Будет хорошо, если вы будете вставать хотя бы раз в полчаса. Как можно чаще меняйте положение тела и проверяйте, правильно ли вы сидите.
- 4. Ходьба. Хотя бы раз в час необходимо вставать из-за стола и ходить как минимум по кабинету, а лучше просто прогуляться по улице, хотя бы до ближайшего магазина. Иногда делайте зарядку, разминайтесь, делайте упражнения.
- 5. Упражнения на дыхание. Их можно делать, не вставая с рабочего места.
- 6. Спорт. Занятия спортом благоприятно влияют на организм. Запишитесь на плавание, бегайте, ходите в спортзал, занимайтесь йогой и т. д.
- 7. Прогулки. Регулярно прогуливайтесь пешком по городу или ближайшему парку. Ходьба укрепляет мышцы спины и не дает позвоночнику искривляться.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

- Физические упражнения способствуют нормализации осанки. Однако эффект можно ожидать только при систематическом и продолжительном их выполнении. Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании "навыка правильной осанки (на основе мышечно-суставного чувства), позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений о правильной осанке и показа «идеальной» осанки приступают к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Используют: тренировку перед зеркалом (зрительный самоконтроль); взаимоконтроль занимающихся; принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной; исправление дефектов осанки по указанию учителя физкультуры (например: «Галя, разверни плечи!», «Сергей, не сутулься!» и т. п.).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной. Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной. В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с. Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице **СТОЯ НА КОЛЕНЯХ**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

○ Лежа на животе

Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п. Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

◎ С предметом на голове

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п. Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой. Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

- В заключение: видов и типов нарушения осанки, которые приводят к развитию сколиоза, компрессионного синдрома и других заболеваний много. Не следует пугаться данного разнообразия, так как по статистике в 90-95 процентах случаев искривление позвоночника формируется на протяжении долгих лет. Оно легко предотвращается, если проводится эффективная профилактика нарушения осанки.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

