

ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛЬ — «СТОЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



Родители часто не обращают внимания на осанку ребенка — ведь малыш ни на что не жалуется. Вернее, жаловаться он может на что угодно: головные боли, повышенную утомляемость, плохую память. Но мало кто знает, что все эти нарушения вызваны состоянием позвоночника.

Позвоночник — это сложнейшая конструкция. Позвонки составляют его основу, межпозвонковые хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат скрепляют позвонки между собой, мышцы обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночника.

Позвоночник — это жесткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей; надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей; прочный «защитный футляр» спинного мозга.

В то же время позвоночник — это гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться; эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.

Все эти функции взаимосвязаны: позвоночник должен быть подвижен, сколько это возможно, устойчив, насколько это необходимо, и достаточно крепок, чтобы выдержать статические и динамические нагрузки.





Осанка в первую очередь зависит от формы позвоночника. Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной

утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания. Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушенным из-за неправильного положения головы кровоснабжением головного мозга, слабым зрением. Причины и следствия здесь разделить трудно.

Один из главных методов лечения нарушений осанки и заболеваний позвоночника является **лечебная физкультура**. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.



Чтобы у ребенка была красивая осанка, то в первую очередь необходимо следить за своей осанкой. Чтобы дети занимались физической культурой и спортом, то в первую очередь надо заниматься самим. Таков закон образования условных, жизненно необходимых рефлексов.

При правильной осанке все части тела расположены симметрично относительно позвоночника, нет поворотов таза и позвонков в горизонтальной плоскости и изгибов позвоночника или косоного расположения таза — во фронтальной, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. Проекция центра тяжести тела при хорошей осанке находится в пределах площади опоры, образованной стопами, примерно на линии, соединяющей передние края лодыжек.



Нормальная осанка дошкольника. Грудная клетка симметрична, плечи не выступают вперед, лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз. Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

Нормальная осанка школьника. Плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают). Физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно. Выпячивание живота уменьшается. Правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.

Простейший тест на правильность осанки встать спиной к стене без плинтуса. Затылок лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов - примерно 2-3 пальца.

