



Нарушение осанки и плоскостопие



Буклет
для населения

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда.

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).

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова); плечи сведены вперед, подняты (или ассиметричное положение плеч); круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад; излишне увеличен поясничный изгиб.

ВИДЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ОСАНКИ.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Позвоночник является основой скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, которые затрудняют проведение нервного импульса от спинного мозга к органам и тканям, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития и формированию различных заболеваний.



нормальная осанка



плоская спина



кифотическая осанка



плосковогнутая спина



кифолордотическая осанка

Начинать процесс формирования осанки нужно с раннего возраста.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА.

- Чтобы позвоночник малыша сформировался правильно, не форсируйте двигательное развитие!
- Не сажайте и не ставьте ребенка на ножки, пока он не сделает это сам. Иначе, оказавшись в вертикальном положении, позвоночник будет испытывать чрезмерную нагрузку.
- Ноги еще не готовы выдерживать вес тела и может сформироваться искривление ног и плоскостопие, что также ведет к нарушению осанки.
- Приобретите специальный ортопедический матрас в кроватку. Позвоночник ребёнка растёт, формируются физиологические изгибы. Если ребенок спит на мягкой, прогибающейся поверхности, форма позвоночника нарушается.

ОТ ГОДА ДО ШЕСТИ ЛЕТ.

- Научите будущего школьника правильно сидеть, опираясь на спинку стула. Ноги должны всей ступней стоять на полу или подставке. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его возрасту и росту.
- Не нагружайте игрушками, книжками рюкзачок ребёнка. Специалисты обнаружили, что, если вес заплечной сумки превышает 10% от массы тела ребенка, формируется сколиоз (искривление позвоночника).
- Водите ребенка в бассейн два-три раза в неделю – плавание укрепляет мышечный корсет.
- Ежедневно выполняйте с малышом упражнения, укрепляющие позвоночник.

В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.

- Для посещения школы приобретите ранец или рюкзак с широкими лямками и ортопедической спинкой; длина лямок рюкзака должна быть такова, чтобы дно рюкзака находилось на уровне костей таза. Важный момент – рюкзак должен иметь много

отдельных карманов – чем больше, тем лучше. Так вашему ребенку будет проще равномерно распределить содержимое рюкзака.

- Обратите внимание на рабочее место ребёнка. Оно может, как помочь, так и навредить. Привычное положение тела и рабочее место должны составлять систему, поэтому, очень важно, организуя рабочее место своего ребёнка использовать эргономичную мебель, которая легко подстраивается под индивидуальные требования и «растёт» вместе с учеником. Такое рабочее место даёт возможность для динамического сидения, что снижает нагрузку на позвоночный столб.

- Очень важно – правильное освещение. Недостаточно освещенная комната вынуждает детей наклоняться над тетрадками и учебниками. Настольная лампа должна располагаться слева от ученика.

- Следите за осанкой при приготовлении домашних заданий: дети должны сидеть ровно, локти должны лежать на столе.

- Ещё одним ведущим моментом в формировании осанки является организация рационального режима нагрузок и отдыха. Дома, как и в школе, ребенок должен делать 15-минутные перерывы каждые 45 минут, чтобы изменить положение тела.

- Необходимо сделать регулярными упражнения ЛФК и плавание в бассейне.



Чтобы осанка была правильной, в привычку должно войти следующее:

- держать плечи ровно и на одном уровне
- вытягивать живот
- держать подбородок перпендикулярно оси тела

Любой взрослый может приучить своего ребёнка «держать спинку». Мы с раннего детства приучаем детей пользоваться горшком, чистить зубы, мыть руки. В данном случае, механизм тот же. Нужно показать ребёнку пример и сказать «выпрямись, иди красиво» и контролировать его позу, а потом этот навык становится автоматическим. Но это не единственное условие для правильной осанки. Начните процесс выработки правильной осанки с беседы. Расскажите ребёнку, что такое правильная осанка, и почему она так важна в жизни любого человека.

Примерный комплекс упражнений для выработки правильной осанки.

«Потягушечки». Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.

«Мельница». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.

«Лодочка». Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки. Еще один



вариант этого упражнения: лежа на животе, ребёнок берёт палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.

«Черепашка». Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.

«Цапля». Это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступить через эти препятствия, держа на голове книгу.

«Кошка». Благоприятно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.

«Ласточка». Стоя на одной ноге, поднять вторую и привести положение тела параллельно полу, расставив руки в сторону. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.

«Я – деревце». Для игры вам понадобятся иллюстрации, на которых изображены разные деревья. Рассмотрите картинки вместе с ребенком, заострив внимание на особенностях каждого дерева. Попросите малыша встать прямо, расслабив руки. Затем подавайте команды, которые он должен выполнять. Например:

- ты стройная березка, сильный ветер раскачивает твои ветви и ствол;
- ты крепкий дуб, ты твердо стоишь в земле, а твои ветки сильные и прямые;
- ты высоченная сосна, у которой все ветки наверху;
- ты плакучая ивушка, которая склонилась над водой.

Малыш должен изображать перечисленные деревья. Для этого ему необходимо использовать полученные знания и фантазию.

«Жираф». Покажите малышу картинки про жирафа. Расскажите об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле. Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается нормальная форма - стопа расплывается.



Нормальная стопа
(отпечаток)



Плоская стопа
(отпечаток)

Чем опасно плоскостопие?

- Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжелых заболеваний позвоночника.

- Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.



Начинать процесс формирования свода стопы нужно с раннего возраста.

- Не стремитесь рано обучать детей ходьбе.
- Как только малыш начнет ходить, правильно подберите обувь: с твёрдым задником и закрытым носом, на небольшом – 0,5 см – каблучке, носок должен быть достаточно широким, чтобы пальцы располагались свободно, без сдавливания. Обувь на плоской подошве, сандалии и туфли без задников недопустимы для маленьких детей.
- В летнее время ребёнку полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. Зимой - по рассыпанному гороху, бобам, специальным массажным коврикам. Недопустима постоянная ходьба босиком по ровной поверхности – полу, ковру, асфальту.

- Проводите массаж голеней и стоп ребенка.
- Полезны ножные ванночки контрастной температуры, обливание стоп попеременно тёплой и холодной водой с последующим растиранием грубым полотенцем. Такие процедуры вызывают прилив крови к стопе, улучшая питание мышц и костей, и способствуют их правильному формированию.

- Чередуйте периоды активных движений на ногах с периодами отдыха, когда стопы ребёнка могут отдохнуть.

- Укрепляйте организм ребёнка, повышая иммунитет. В рационе должно быть достаточное количество молочных продуктов, рыба, мясо, фрукты и овощи.

- Учите детей ходить, не разводя слишком широко носки стоп.
- Ежегодно посещайте ортопеда.



Примерный комплекс упражнений для формирования свода стоп.



«Разминка». Сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево, вправо (по 30-40 сек., 2 раза).

Дружно стопы мы вращаем,
Их разминку начинаем.

«Эквилибристи». Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, руки в стороны (1 мин.).

Мы на шарике стоим
И по сторонам глядим.

«Цыплята». Основная стойка, руки на поясе. Присесть на носочках (8-10 раз).

Как цыплята, мы на травке –
Ищем зернышки в канавке.

«Лыжные тренировки». Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).

Вот мы ножки разомнем
И потом в поход пойдем.

«Раскатаем тесто». Катание стопой пластмассового шарика (по 40 сек.).

Раскатаем тесто ловко,
Словно лепим мы морковку.

«Куры на насесте». Приседание на гимнастической палке, опираясь на спинку стула (до 1 мин.).

На насесте куры спали,
И во сне цыпляток звали.

«Соревнование с мамой». Кто больше поднимет предметов, рассыпанных по полу, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин.).

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Следует помнить, что лечить всегда сложнее, чем предупредить развитие заболевания.



Желаем успехов вам
и вашим детям!

