

Дефекты осанки, их профилактика и лечение.

Костина Н.Н., Янзина Н.Н.
Медсестры, ГБОУ школа-интернат
с. Малый Толкай

Осанка человека формируется к концу дошкольного периода, нарушение осанки и деформация позвоночника могут проявляться значительно раньше. В большинстве случаев нарушение осанки являются приобретенными и чаще всего встречаются у физически слабо развитых и ЧБД детей. Искривленная осанка и деформации позвоночника и грудной клетки помимо дефектов способствуют развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, ослабляя организм ребенка.

Нарушение осанки бывает двух видов :

1. В сагиттальной плоскости-неправильное соотношение физиологических изгибов позвоночника.
2. Во фронтальной плоскости характеризуется асимметрией в положении над плеч, лопаток, боковым искривлением позвоночника.

С целью профилактики и исправления дефектов осанки необходимо принятие мер. Способствующих улучшению физического развития : питание, общий и двигательный режим, создание условий для правильного положения тела ребенка, как во время сна, так и в период бодрствования.

Исправление различных нарушений осанки – процесс длительный. Занятия корригирующей гимнастикой должны проводиться систематически. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Для развития и укрепления мышц необходимо выполнять во время утренней зарядке примерный комплекс упражнений при нарушении осанки:

1. Ходьба на носках, руки за голову, живот втянуть, 40-60секунд.
2. Ходьба на пятках, руки вниз-в сторону, ладошками вперед, спина прямая 40-60 секунд.
3. Руки на пояс, ходьба на наружном своде стопы 40-60 секунд.
4. Ходьба с движением рук: одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рук на каждый счет 10-12 раз.
5. Кисти рук к плечам, круговые вращения локтями назад 14-16 раз.
6. Дыхательное упражнение.

Упражнения лежа на спине

1. Кисти рук под головой, ноги вместе:
Поднять одну ногу невысоко от пола,
Присоединить другую –держать 2-4 счета,
Поочередно спустить.
2. Вертикальные ножницы руками 20-30 секунд.
3. Кисти рук под затылком, ноги выполняют имитацию езды на велосипеде 30-40 секунд.
4. Дыхательное упражнение- руки вверх- вдох, через стороны вниз-выдох 2-3 раза.
5. Горизонтальные ножницы руками и ногами 20-30 секунд.
6. Кисти рук под затылком, ноги вместе- поднять одну ногу- присоединить вторую- ноги врозь – ноги вместе-опустить одну ногу- опустить другую ногу-5-6 раз.

Упражнения лежа на боку

1. Лежа на левом боку, левая рука под головой, правая вдоль туловища, - поднять правую ногу выше плеча, держать 2-3 счета, на счет 4 опустить – 4-6 раз.
2. То же на правом боку.
3. Ладонь руки упирается в пол на уровне груди. Приподнять обе ноги, держать 2-3 счета и вернуться в и. п. 4-5 раз на каждом боку.

Упражнения лежа на животе

1. Кисти рук под подбородком, ноги вместе. На счет 1- поднять одну напряженную ногу, 2- присоединить другую, 3-4- держать, 5- опустить одну ногу, 6- спустить другую ногу, 4-6 раз каждой ногой. Дыхательное упражнение.
2. На счет 1- кисти рук к плечам, голову и плечи поднять, 2- выпрямить руки- кисти рук на уровне плечевых суставов, 3- кисти рук к плечам, 6-8 раз.
3. Упражнение плавание: руки стилем брасс, ноги стилем кроль 20-60 секунд.
4. Упражнение лодочка: поднять напряженные руки и ноги, держать 6-8 счетов, затем опустить-4-6 раз.
5. Дыхательное упражнение.
6. Проверить осанку.