

Нарушения осанки

Что такое осанка и как распознать ее нарушение

Осанка — это свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное понятие, его нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки (условий быта, учебы) осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому различные нарушения ее, особенно в ранних стадиях, могут быть скорректированы.

Основным костным стержнем, на котором держатся голова и туловище, является позвоночник, поэтому осанка в значительной степени зависит от его положения, определяемого в основном натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Причем имеет значение не абсолютная их сила, а равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги.

Различают следующие виды нарушения осанки: плоская, плоско-вогнутая, круглая спина, и сутулость. Наиболее распространенный вид деформации (сколиотическая) характеризуется отклонением оси позвоночника вправо или влево, асимметричным расположением надплечий, лопаток и углов талии.

При всех формах нарушения осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

ТЕСТ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

При выявлении нарушений необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей. Она с возрастом изменяется, так как процесс формирования еще не завершен. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей исследуется не только в статическом, но и в динамическом состоянии.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастнo-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные особенности нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен спереди, не выступая над уровнем грудной клетки; линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1—2 см, изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Данное тестовое обследование проводится фельдшером или медицинской сестрой дошкольного учреждения следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, медсестра осматривает ребенка и отвечает на десять вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребенка. Исследования проводятся в положении стоя. Ребенок принимает естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища — определяется форма ног (нормальная, О- и Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия таза.
2. Осмотр сбоку (поза сохраняется) — определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр спины (поза сохраняется) — определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусная или нет).
4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушения походки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Да. Нет
2. Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично	Да. Нет
3. Выраженная деформация грудной клетки — грудь «сапожника», впалая, «куриная»	Да. Нет
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	Да. Нет

Окончание табл.

5. Сильное отстаивание лопаток («крыловидные» лопатки)	Да. Нет
6. Сильное выступание живота (более 2 см от грудной клетки)	Да. Нет
7. Нарушение осей нижних конечностей (О- или Х-образные)	Да. Нет
8. Неравенство треугольников талии	Да. Нет

9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния	Да. Нет
10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная»	Да. Нет

С помощью данного теста оценка осанки детей данного возраста проводится по следующим градациям:

- нормальная — отрицательные ответы на все вопросы;
- незначительные нарушения осанки — положительные ответы на один или несколько вопросов (3, 5, 6, 7). Дети данной группы подлежат обязательному наблюдению у врача дошкольного учреждения;
- выраженные нарушения осанки — положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10. Дети данной группы направляются на консультацию к ортопеду.

ДЕТЯМ ОБ ОСАНКЕ

Осанка — это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

Знаете почему так важно иметь хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом или партой в школе, неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид всегда будет расхлябанный. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

Посмотрите на изображение позвоночника и сравните, насколько выше ростом можно выглядеть, если поддерживать хорошую осанку, и насколько ниже, если стоять сгорбившись или скособоившись.

Правильная осанка не только красивее, она еще и полезнее для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычной, приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения и болит спина. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Сколиоз почему-то чаще возникает у девочек, но встречается и у мальчиков.

Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день в течение примерно двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В более тяжелых случаях сколиоз гимнастикой не исправишь, и больному назначают ношение корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если эти методы не исправляют искривление позвоночника, — приходится прибегнуть к операции.

Хотя плохая осанка сама по себе не может стать причиной сколиоза, она может ускорить развитие уже начавшегося искривления позвоночника. Гимнастика и правильная осанка в некоторых случаях помогают избавиться от сколиоза без специального лечения.

Ребята, вспомните верблюда. Какая у него горбатая спина! А вы знаете, что горб верблюда — это его походный запас питания? С таким «рюкзаком» можно несколько дней не есть. В пустыне это важно.

А если у человека сгорбленная спина? Вы наверное видели пожилых людей со сгорбленной спиной. Эти люди с детства не следили за своей осанкой. И вот результат у того человека повредились кости и хрящи (диски) позвоночника. Теперь у него некрасивая фигура и часто болят голова и спина.

«Это у старичков бывает!» — скажет кто-нибудь из вас. Ничего подобного. Такое может случиться уже в 10—15 лет, если о позвоночнике не заботиться, не развивать его гибкость.

Помоги своему позвоночнику!

1. Делай гимнастику каждый день.
2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.
3. Стой и сиди как можно прямее.
4. Если долго сидишь, через каждые 15—20 минут меняй позу, потягивайся, двигай руками и ногами.
5. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Не поднимай больших и тяжелых грузов.
7. Не ходи на высоких каблуках (пока твой организм растет) и не носи тяжелый груз в одной руке.

Как правильно стоять?

1. Встань около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.
2. Касайся стены пятками, ягодицами (местом ниже спины) и лопатками.
3. Смотри вперед.
4. Это правильное, красивое положение тела при стоянии.

Как правильно сидеть?

1. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперед.
2. Оба плеча должны находиться на одной высоте.
3. Обе ноги всей стопой поставь на пол.

Нарушения строения ног

Плоскостопие

Этот дефект строения стопы у детей встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребенок стоит. Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц и связок стопы.

Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребенка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног и плоскостопие станет более выраженным.

Вот как можно попробовать избавиться от плоскостопия.

1. Пальцами босых ног подбери с пола или ковра небольшие шарики или предметы. Подержав шарик некоторое время пальцами ног, затем положи его в стоящую на полу миску.
2. Встань лицом к стене на расстоянии 20—30 см и упрись в нее ладонями. Плавно покачивайся вперед-назад, не отрывая подошв и пяток от пола.
3. Для исправления плоскостопия врачи-ортопеды советуют носить стельки-супинаторы или специальную ортопедическую обувь.

Иногда плоскостопие не приносит никаких неприятностей, в других случаях ступни и ноги у ребенка с плоскостопием болят от физической нагрузки. Независимо от того болят у ребенка ноги или нет, ему не нужно воздерживаться от активных игр. Наоборот, при плоскостопии рекомендуется бегать и прыгать как можно больше. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы и связки стопы и помогает избавиться от плоскостопия.

Сводчатая стопа

Это состояние противоположно плоскостопию. Если при плоскостопии свод стопы почти не выражен, то сводчатая стопа выгнута слишком сильно по сравнению с нормальной. Обычно этот недостаток становится заметен не раньше чем ребёнку, исполнится 7—8 лет.

Признаки сводчатой стопы следующие: на подошвах образуются мозоли (места с толстой загрубевшей кожей), пальцы ног и бы вдавливаются в стопу, а пятка кажется ненормально большой. Сводчатая стопа встречается гораздо реже, чем плоскостопие. Чтобы избавиться от этого недостатка, нужно растянуть и сделать более эластичными чрезмерно жесткие ткани стопы.

Детям со сводчатой стопой иногда советуют носить специальную обувь, в стельке которой имеется поперечный кожаный валик, проложенный там, где пальцы ног соединяются со стопой. В некоторых случаях сводчатую стопу удастся исправить только операцией, после которой стопа становится совершенно нормальной.

Косолапость

Ребенок, страдающий этим недостатком, при ходьбе заводит носки ног внутрь и ставит пятки врозь. У некоторых детей косолапость появляется в результате каких-либо нарушений в строении ног или тазобедренных суставов. В этом случает делают операцию по исправлению тазобедренного сустава после чего косолапость проходит сама собой. Однако большинства детей косолапость не связана с какими-то серьезными нарушениями в строении костей, единственное что требуется для исправления недостатка — ортопедические ботинки.

В таких ботинках ребенок приучится ходить, выставляя носки ног вперед и в стороны. Несколько десятилетий назад многие родители, чтобы исправить косолапость у детей, надевали им обувь не на ту ногу: правый ботинок на левую, левый на правую. Этот простой способ действительно заставлял ребенка ставить ноги при ходьбе прямо. Но попробуйте сами надеть ботинки не на ту ногу и походить в них.

Тест для выявления плоскостопия

Для массовых обследований дошкольников наиболее удобна оценка плантограммы по методу В.А. Яралова-Яралянца. Плантограф представляет собой деревянную рамку, на которую не тянуты полотно или мешковина и поверх них полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается штемпельной краской. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Обследуемый становится обеими ногами на середину рамки, обтянутой полиэтиленовой пленкой. Он должен! стоять на двух ногах с равномерной нагрузкой. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп — плантограмму. Оценка плантограммы делается на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит в середине основания большого пальца. Если контур отпечатка! стопы в срединной части не перекрывает эти линии — стопа! нормальная; если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура — стопа плоская.

Тестовое обследование проводит медицинская сестра дошкольного учреждения.

Правила для детей

Ходить нужно, ступая с пятки на носок, легким, бодрым, пружинящим шагом. Не расставляй ноги слишком широко в стороны и не выворачивай сильно носки наружу. Руками делай свободные движения — вперед-назад. Смотри на несколько шагов вперед.

Когда бегаешь, следи за осанкой, свободным ритмичным дыханием.

При беге

1. Не напрягай руки, не приподнимай высоко плечи и не сжимай в кулак пальцы.
 3. Не запрокидывай голову назад и не наклоняй вперед.
 8. Начинай бег в медленном темпе. Наметив впереди себя ни уровень глаз точку, старайся все время на нее смотреть, беги на носках.
 4. Хорошие бегуны на коротких дистанциях бегут большими шагами.
- Попрыгай: как мячик; как кузнечик; как воробышек; как парашютик. Следи за мягким приземлением.

Веселые ножки

Полезные упражнения для стопы.

1. Не отрывая пяток от пола, поднимай пальцы ног как можно выше.
2. Поочередно пальцами каждой ноги поднимай с пола верёвочку.
3. Стоя носками на доске, пятки на полу, поднимайся на носки и опускайся на пятки.
4. Лежа в постели (можно перед сном), сгибай и выпрями стопы.
5. Ходи босиком.
6. Ходи на пятках назад-вперед.
7. Ходи поочередно на пятках (8 шагов) и на носках (8 шагов).

Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог

1. Ляг на спину. Поочередно поднимай ноги. Поочередно сгибай ноги.
2. Одновременно сгибай ноги. Поочередно выполняй движения ногами, как при езде на велосипеде.
3. Упор присев. Толчком двумя ногами, перенося тяжесть I' Ii на руки, выполняй упор лежа, а затем обратным движением — упор присев.
4. Ляг на бок. Одну руку, прямую или согнутую, положи под голову, другую на пояс. Поднимай ноги в сторону 6—7 раз. Не забудь выполнить то же самое на другом боку.

Как ухаживать за ногами

Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Что-то | .I человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трех пи , если одна почему-то выбыла из строя.

Важно, чтобы время от времени состояние ног ребенка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Дети любят бегать по дому и по улице босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

- не ходить босиком по полу, если в доме холодно — можно простудиться;
- не бегать босиком по улице там, где валяются битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу;
- в жаркий день не бегать босиком по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни.

Как следует беречь ноги и заботиться о них

1. Если обувь окажется слишком тесной, значит ты из нее вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.
2. Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит обувь тебе велика.
3. Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.
4. Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать прямо, не закругляя уголков.
5. Ноги следует мыть тщательно каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут проникнуть в организм и вызвать заболевание.
6. Пальцы ног очень легко обморозить. В холодный зимний день, выходя на улицу, надевай шерстяные носки и теплые сапоги или ботинки.