

## Правильная осанка у детей.

### Этапы формирования и виды нарушений осанки.

**Правильная осанка** — соответствие положения всех элементов позвоночного столба физиологическим нормам.

При правильной осанке у человека должно быть 4 физиологических изгиба:

- шейный — небольшая выпуклость вперед;
- грудной — небольшая выпуклость назад;
- поясничный — небольшая выпуклость вперед;
- крестцовый — выпуклость назад.

*Шейная и поясничная выпуклость называются лордоз, грудная и крестцовая выпуклость — кифоз.*

При правильном положении всех элементов позвоночника организм может выдерживать большую нагрузку без ущерба для здоровья.

Правильная осанка — нахождение позвоночника, мышц, сухожилий в положении, обеспечивающем наибольшую стойкость, защищая все внутренние органы от смещения, сдавливания, перемещения.

Формирование осанки человека начинается с первого дня жизни и проходит через несколько этапов.

*В первые месяцы жизни у ребенка позвоночник представляет из себя прямую линию, которая выгибается дугой при попытке подняться в вертикальное положение.*

Выгибание спины дугой наблюдается у детей до 10 – 11 месяцев, пока мышцы, поддерживающие позвоночник, не обретают силу.

С развитием мышц, обеспечивающих поддержку позвоночного столба, ближе к году, у ребенка появляется возможность ходить. Обретя это умение, малыш вступает в активную фазу формирования осанки.

Физиологические изгибы появляются постепенно, очень медленно. В дошкольном возрасте лордоз (выгибание позвоночника вперед) и кифоз (выгибание позвоночника назад) только намечаются. Позвоночный столб преимущественно прямой, без изгибов.

В младший школьный период и подростковый возраст происходит активное формирование лордоза и кифоза, спина приобретает s-образный вид.

*Каждый из этапов формирования осанки важен, контроль со стороны родителей необходим с самого раннего возраста, вплоть до совершеннолетия.*

#### **Какой должна быть правильная осанка у детей**

Правильная осанка отличается у детей дошкольного и школьного возраста. Если посмотреть на ребенка до 7 лет внимательно, то **в норме у него должны быть:**

- симметричная грудь;
- выступающие плечи;
- немного выступающие назад лопатки;
- выпуклый живот;
- прямые, симметричные ноги;

- к 6 годам едва заметный поясничный и шейный лордоз;
- прямой позвоночник;
- намечающийся кифоз.

**Правильная осанка школьника** подразумевается под собой:

- симметричные плечи;
- прижатые к спине лопатки, выступы характерные для дошкольного возраста исчезают;
- небольшой лордоз поясницы и шеи, небольшой кифоз груди и крестцового отдела позвоночника;
- втянутый живот;
- едва заметный выступ брюшной стенки над грудью;
- полная симметричность локтей, колен.

### Какие бывают нарушения осанки у детей

При нарушении правил поддержания правильной осанки или под влиянием внешних факторов у детей дошкольного и школьного возраста могут наблюдаться различные отклонения. Среди наиболее часто встречаемых можно выделить:

- **Круглая спина** — позвонки грудного отдела смещаются дальше нормального положения, грудь становится впалой и плоской, плечи сутулятся, лопатки сильно выпирают назад. При круглой спине заметно ослабление мышц пресса и спины, ребенку очень сложно принять правильное положение, стать у стены и прикоснуться к ней 5 точками: затылком, лопатками, ягодицами, голенью и пятками.
- **Сутулость** — грудной отдел сильно изогнут, лопатки торчат, голова сильно наклонена вперед. Внешне малыш выглядит будто скукожившимся;
- полная симметричность сосков, локтей, колен.

Следует помнить, что появление лордоза и кифоза у детей происходит постепенно с 5-6 лет до подросткового возраста. Изгибы должны соответствовать толщине ладони ребенка или быть чуть меньше.

- **Патологический лордоз** — поясничный отдел выгнут больше нормы. Заметно изменение угла наклона таза, живот сильно выдается вперед. При развитии патологического лордоза происходит смещение внутренних органов, проявляются различные заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта;
- **Патологический кифоз** — сильное искривление грудного отдела, наступающее после прохождения 3 стадий круглой спины. Внешне патологический кифоз — появление в районе грудного отдела горба;
- **Плоская спина** — патологическое состояние, при котором не происходят физиологические изменения позвоночного столба (лордоз и кифоз). В вертикальном положении тела явно заметны выступающие ключицы, смещение угла наклона таза;
- **Асимметрия** — нахождение на различном уровне плеч, лопаток;
- **Сколиоз** — искривление позвоночного столба в сторону. Чаще всего встречается вместе с другими нарушениями осанки.

Каждое из этих нарушений, в зависимости от выраженности, может быть трех стадий. Для лечения чаще всего используются:

- лечебная физкультура;
- массаж и мануальная терапия;
- корректирующие корсеты;

- хирургическое вмешательство в сложных случаях.

*Подбор необходимой лечебной терапии осуществляется и проводится под контролем хирурга-ортопеда. При малейшем подозрении на нарушение осанки необходимо срочно проконсультироваться со специалистом.*