

Коррекция осанки

Ольга Викторовна Озикова, врач-педиатр, гр. "Семицветик")

Большое распространение в последние годы получают нарушения осанки. Они выражаются в том, что одно плечо становится ниже другого, уровень лопаток разный (одна ниже другой), позвоночник умеренно отклоняется в



сторону. Нарушения осанки при дальнейшем их прогрессировании приводят к сколиозу, то есть искривлению позвоночника. По данным исследователей, нарушения осанки различных видов наблюдается в последнее время у 63% обследованных школьников, и закладываются они еще в дошкольном возрасте.

Нарушения осанки обусловлены неправильным положением тела ребенка, сидящего за столом во время еды и занятий (рисованием, вырезанием), просмотра телевизионных программ, настольных игр. Если обнаружены нарушения осанки, то с целью предупреждения их прогрессирования требуется провести определенные мероприятия с тем, чтобы к моменту поступления ребенка в школу они были полностью устранены.

Эти мероприятия осуществляются после консультации у врача-ортопеда в поли-клинике путем контроля за посадкой ребенка. Надо следить за тем, как он сидит за столом, на стуле, организовать ложе для сна на плоской, жесткой кровати, проводить занятия лечебной физкультурой по специальному комплексу. Правильная посадка за столом означает, во-первых, сидеть на стуле во всей его глубине, так,



чтобы спина упиралась в спинку стула; во-вторых, локти должны свободно располагаться на столе при прямом положении туловища, чтобы не приходилось нагибаться к столу или поднимать локти до уровня груди.

Недопустимо сидеть в мягком кресле, развалившись. Основными профилактическими направлениями в предупреждении нарушений осанки у детей дошкольного возраста являются:
" принятие правильного положения тела во время длительного сидения;
" достаточная двигательная активность;

" недопущение нарушений возрастного питания, особенно недостатка натрия, калия, кальция и фосфора;
" предупреждение утомления (оно приводит к тому, что сидящий ребенок через некоторое время принимает неправильное положение тела).

Хорошим, исправляющим нарушенную осанку эффектом обладает комплекс физических упражнений (рекомендуемых Ю. Шапошниковым).

Упр. 1. На расстоянии одного шага от стены ребенок встает спиной к ней, упираясь на носок левой ноги, нужно пяткой коснуться стены, прямые руки подняты через стороны вверх и прогнувшись, коснуться стены. Затем так же правой ногой. Повторить 10 раз.

Упр. 2. Берется палка длиной около метра. Ноги врозь. С палкой за спиной, плотно прижав ее к ней с согнутыми в локтя руками делать повороты туловища до отказа влево, затем вправо, голову держать прямо. Повторить десять раз.

Упр. 3. Согнутые в локтях руки соединять за спиной, сцепив пальцы, затем менять положение рук. Повторить 6 раз.

Упр. 4. Расставленными на ширину плеч руками опираться на край стола так, что-бы туловище и

отставленные ноги составляли прямую линию. Голову держать прямо, глядя вперед, сгибать руки, коснувшись грудью стола - вдох. Разгибая руки - выдох. Выполнить 10 раз.

Упр. 5. В прямой стойке держать горизонтально палку в опущенных руках - вдох. Не меня

горизонтальности ее положения, переводить палку за спиной вниз - выдох.

Упр. 6. Исходное положение: стоя с развернутыми плечами - круговые движения прямыми руками назад, потом вперед. Повторить 20 раз.

Упр. 7. Находясь на расстоянии одного шага от стула, вытянув вперед руки, положить на спинку стула; не сгибая рук, делают 4 пружинящих наклона вперед, вставая на носки, затем в исходное положение. Повторить 10 раз.

Упр. 8. Ходьба в течение пяти минут, держа за спиной палку, согнутыми в локтях руками.

