

### **Болезни позвоночника**

- одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Факторы этой патологии - различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте.

**Осанка считается нормальной**, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности, нарушается зрение. В самом раннем возрасте родители порой сами создают предпосылки для развития у ребенка нарушений осанки. Педиатры считают, что деформациям хребта способствуют ношение грудничка на одной и той же руке, ранняя постановка его в вертикализирующие устройства (прыгунки и ходунки), на ножки. Впоследствии мамы не придают значения тому, что водят чадо гулять все время за одну и ту же ручку.

### **Частые причины развития нарушений в состоянии позвоночника:**

- скудное и нерегулярное питание, дефицит кальция и витамина D;
- малая физическая активность, отсутствие подвижности;
- неправильная посадка за столом;
- долгое сидение в неправильной позе перед монитором компьютера или телевизором;
- ношение ранца или сумки в одной и той же руке;
- низкий стул и высокий стол или наоборот;
- недостаточное освещение рабочего места ребенка, где он пишет, читает, рисует;
- привычка читать, рисовать, писать лежа.

### **Заболевания и состояния, способствующие последующему развитию искривлений и сглаживаний позвонков:**

- рахит;
- полиомиелит;
- туберкулез;
- переломы позвонков,
- остеомиелит;
- деформация стоп;
- плоскостопие;
- укорочение одной из нижних конечностей.

### **Профилактика:**

#### **Важное значение имеют:**

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.
- Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет.



