Ровная спина – это здОрово и здорОво!

Проблемы нарушения осанки в наши дни актуальны практически для всех детей, а особенно для школьников. Чтобы эта проблема не коснулась вашего ребёнка, хотелось бы обратить внимание родителей на самые важные моменты формирования осанки. Надеемся, что предложенный материал поможет вовремя обратиться к врачу. Мы рассмотрим основные моменты формирования правильной осанки и последствия её нарушений у детей разного возраста.

Родители часто не обращают внимания на осанку ребенка - ведь малыш ни на что не жалуется. Вернее, жаловаться он может на что угодно: головные боли, повышенную утомляемость, плохую память. Но мало кто знает, что все эти нарушения вызваны состоянием позвоночника.

Позвоночник - это сложнейшая конструкция. Позвонки составляют его основу, межпозвонковые хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат скрепляют позвонки между собой, мышцы обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночника.

Позвоночник - это:

● жесткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;

● надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;

● прочный "защитный футляр" спинного мозга.

В то же время позвоночник - это:

● гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;

● эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.

Все эти функции взаимосвязаны: позвоночник должен быть подвижен, насколько это возможно, устойчив, насколько это необходимо, и достаточно крепок, чтобы выдержать статические и динамические нагрузки. А нагрузкам позвоночник подвергается постоянно, потому что участвует буквально в каждом движении: и при ходьбе и при любом движении головы или конечностей на центральную ось тела действуют динамические нагрузки. Кроме того, позвоночник испытывает практически постоянно статические нагрузки. Поддерживать определенное положение тела нам приходится не только стоя, но и сидя или при работе в наклоне.

И гибкость, и жесткость позвоночника обеспечиваются его суставами и связочным аппаратом. Передняя и задняя продольные связки, связки межпозвонковых суставов и суставные сумки должны быть и достаточно эластичными, чтобы обеспечить необходимый объем движений позвоночника, и достаточно прочными, чтобы не допустить повреждений при движениях с большой амплитудой. Даже незначительные повреждения связок при травмах, резких движениях, чрезмерных нагрузках со временем постепенно приводят к ограничению подвижности позвоночника.

Движения в позвоночнике, как в сложной системе шарниров, происходят с участием "подшипников" - межпозвонковых дисков и хрящей суставов, образованных отростками соседних позвонков. На хрящевых "подшипниках" двигаются и прикрепленные к позвоночнику ребра, и ключицы, и голова.

Позвоночник работает и как система амортизаторов, которые гасят вертикальные нагрузки. Удары, направленные по вертикальной оси тела, возникают при каждом шаге или прыжке. Без надежных рессор все тело, в том числе головной мозг, получало бы постоянные сотрясения. Рессорная функция осуществляется за счет эластичных межпозвонковых хрящей и наличия физиологических (естественных) изгибов позвоночника - лордозов и кифозов. Лордозом называется изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед, а кифозом - выпуклостью назад. Волнообразная форма позвоночника помогает амортизировать вертикальные нагрузки.

Мышцы, окружающие позвоночник, обеспечивают две его противоположные функции - подвижность и стабильность. Подвижность в каждом межпозвонковом суставе по отдельности невелика, но позвоночник в целом - достаточно гибкая система. Координация работы мышц обеспечивает гармоничные движения позвоночника.

Главную роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы спины, выпрямляющие позвоночник, и подвздошно-поясничные мышцы. Для стабильности позвоночника очень важны и своеобразные гидравлические опоры - давление в грудной и брюшной полостях. Мышцы брюшного пресса имеют не меньшее значение для удержания осанки и защиты позвонков от смещений и травм, чем мышцы спины. Мышечная тяга формирует изгибы позвоночника, стимулирует его нормальное развитие. Хорошо развитый мышечный корсет способен защитить позвоночник от травмирующих нагрузок.

Нарушения мышечного тонуса происходят при любых неполадках в позвоночнике. Слабость мышечного корсета, неравномерный тонус мышц неизбежно связаны с усилением или уплощением физиологических изгибов позвоночника либо его боковым искривлением. Все это приводит к возрастанию нагрузки на межпозвонковые диски.

Между "просто" нарушениями осанки и болезнями позвоночника нет четкой границы. Типичный пример такого переходного состояния - нестабильность позвоночника. Слабые мышцы и связки не в состоянии удерживать позвонки при движениях, вялая осанка приводит к повышенному давлению на межпозвонковые диски, и при этом развивается юношеский остеохондроз, который отличается от "обычного" только возрастом больных.

Определение "обычный", впрочем, можно было бы и не ставить в кавычки, а использовать в самом буквальном смысле, Ибо, по данным медицинской статистики, от 40 до 80 % всех жителей земного шара страдают остеохондрозом. Примерно каждый третий человек старше ЗО лет жалуется на боли в спине или головную боль, связанные с остеохондрозом.

Таким образом, две наиболее распространенные напасти, связанные с позвоночником, - нарушения осанки и остеохондроз - это звенья одной цепи. А поскольку нет такого заболевания позвоночника, которое не влияло бы на все остальные органы и системы организма, то можно сказать, что позвоночный столб - это действительно "столб здоровья".

Что такое осанка, и чем хорошая осанка отличается от плохой?

Дать короткую формулировку осанке трудно. Самое распространенное и простое определение звучит так: "Привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения". В более широком понимании осанка - это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений. Но определить, какая у человека осанка, во время танца, работы и просто ходьбы слишком сложно, поэтому при оценке осанки и диагностике ее нарушений используют характеристики позы стоя. Осанка зависит в первую очередь от формы позвоночника.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка - это или продление болезни, или состояние предболезни. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвонковых дисках (остеохондроз).

Даже такая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли.

Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

Чаще всего плохая осанка сочетается с плохим развитием мышц и сниженным общим тонусом организма, с нарушенным из-за неправильного положения головы кровоснабжением головного мозга, слабым зрением. Причины и следствия здесь разделить трудно. Близорукость может развиться от привычки сутулиться - и наоборот, плохое зрение часто становится причиной плохой осанки. Привычка горбиться может спровоцировать начало сколиоза или юношеского кифоза, особенно при наличии нарушений обмена веществ в соединительной ткани, или обменные нарушения могут вначале вызвать дегенерацию межпозвонковых дисков и тел позвонков, а вызванные этим нарушения осанки легко принимают необратимый характер.

Типично "детские" болезни позвоночника - юношеский кифоз и сколиоз - считаются системными (то есть общими) заболеваниями, которые часто сопровождаются нарушениями обмена веществ. Это действительно так, но в очень многих случаях эти болезни можно если не предупредить, то хотя бы не дать им прогрессировать.

При правильной осанке все части тела расположены симметрично относительно позвоночника, нет поворотов таза и позвонков в горизонтальной плоскости и изгибов позвоночника или косого расположения таза - во фронтальной, остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины. Проекция центра тяжести тела при хорошей осанке находится в пределах площади опоры, образованной стопами, примерно на линии, соединяющей передние края лодыжек.

Пропорции тела с возрастом меняются: относительный размер головы уменьшается, конечностей - увеличивается и т. д. Поэтому устойчивое вертикальное положение тела в различные возрастные периоды достигается за счет разного взаиморасположения частей тела и разных усилий мышц, поддерживающих туловище. Правильная осанка у дошкольника, школьника, а также у юноши и девушки в период полового созревания различается.

Нормальная осанка дошкольника

Грудная клетка симметрична, плечи не выступают кпереди, лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз. Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины.

Нормальная осанка школьника

Плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают). Физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно. Выпячивание живота уменьшается, но передняя поверхность брюшной стенки расположена кпереди от грудной клетки. Правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.

Нормальная осанка юноши и девушки

Остистые отростки расположены по средней линии, ноги выпрямлены, надплечья опущены и находятся на одном уровне. Лопатки прижаты к спине. Грудная клетка симметрична, молочные железы у девушек и соски у юношей симметричны и находятся на одном уровне. Треугольники талии (просветы между руками и туловищем) хорошо заметны и симметричны. Живот плоский, втянут по отношению к грудной клетке. Физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, у девушек подчеркнут поясничный лордоз, у юношей - грудной кифоз.

При нарушениях осанки мышцы туловища ослаблены, поэтому принять правильную осанку ребенок может лишь ненадолго. У здоровых, гармонично развитых людей юношеская осанка сохраняется до глубокой старости.

Простейший тест на правильность осанки - встать спиной к стене без плинтуса. Затылок лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов - примерно 2-3 пальца.

Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но если нарушения осанки заметно выражены, и тем более, если они прогрессируют, пора идти к врачу. А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.