

классифицируется как самостоятельное заболевание костной и нервно-мышечной системы растущего организма с преимущественным проявлением болезни в области позвоночного столба. При этом наблюдаются патологические изменения в области грудной клетки, таза и внутренних органах.

В то же время **нарушение осанки** является нестойким боковым отклонением позвоночника, связанным с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. При своевременно начатых оздоровительных мероприятиях нарушения осанки обратимы и не прогрессируют.

Если в формировании сколиоза основными причинами являются аномалии развития позвонков, нервно-мышечные, гормональные нарушения, наследственные факторы, то к нарушению осанки приводят неблагоприятные условия окружающей среды, перенесенные в детстве заболевания, плохое физическое развитие ребенка.

Осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Стержнем осанки служит позвоночник, имеющий в саггитальной плоскости (вертикальная плоскость, проходящая через тело спереди назад) четыре физиологических изгиба, при этом шейный и поясничный изгибы обращены выпуклостью вперед (лордоз), а грудной и крестцово-копчиковый выпуклостью назад (кифоз). Нарушением осанки считается любые отклонения от характерного для нормальной осанки симметричного расположения частей тела относительно позвоночника.

Нарушения осанки бывает следующих видов:

1. Нарушение осанки в саггитальной плоскости с увеличением физиологических изгибов позвоночника:

- «сутулая» спина – увеличение грудного кифоза в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза;

- «круглая» спина – увеличение грудного кифоза на всем протяжении грудного отдела позвоночника с почти полным отсутствием поясничного лордоза;

- «кругло-вогнутая» спина – увеличение грудного кифоза и поясничного лордоза.

2. Нарушение осанки в саггитальной плоскости с уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

- «плоская» спина – сглаживание всех физиологических изгибов;

- «плоско-вогнутая» спина – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе.

3. Нарушение осанки во фронтальной плоскости (вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело слева направо):