

Правильная осанка. Как ее сохранить

Причинами развития круглой спины является перегрузка позвоночника, длительное согнутое положение во время работы занятий, плохое освещение рабочего места, близорукость. Кроме того, в образовании круглой спины играет некоторую роль, плохо сшитая одежда, когда человек вынужден сутулиться. Круглая спина нередко формируется у малоподвижных, ленивых детей. Они не утруждают себя тем, чтобы удерживать позвоночник в правильном положении при помощи мышц и дают ему возможность изгибаться под тяжестью тела. Причиной формирования круглой спины может быть и вредная привычка стоять, сгорбившись, как это часто бывает у высоких юношей и девушек. Формирование статических изгибов позвоночника зависит от состояния нижних конечностей. Поэтому во избежание деформации позвоночника мышцы, связки ног должны быть достаточно хорошо развитыми и сильными.

У детей школьного возраста со слаборазвитой мускулатурой нередко наблюдается мышечная недостаточность стопы, в результате чего впоследствии развивается плоскостопие.

Большое влияние на формирование у ребенка нарушений осанки оказывает его поведение и режим дня. Дети с патологией зрения являются малоподвижными, предпочитающими во время перерывов в школьных и домашних занятиях отдыхать в согнутой позе, сидя за столом. У них более часто наблюдаются отклонения в положении позвоночника, чем у детей с нормальным зрением, бегающих и играющих во время перемен и после школьных занятий. У последних во время игр и самых разнообразных движений, производимых ими, позвоночник выпрямляется и принимает нормальную форму, усиленно работают мышцы спины, плечевого пояса, нижних конечностей.

Воспитание у детей привычки держать свое туловище прямо не только тогда, когда они стоят, но и при положении сидя за партой, за столом, несмотря на имеющуюся патологию зрения.

Для этого нужно следить, чтобы размер стола соответствовал росту школьника, а также постоянно проводить эффективный подбор очков. При правильном положении стола и достаточном его освещении во время чтения и письма нормальным расстоянием от глаз до книги и тетради считается 30-35 см. Очень важно следить за правильной посадкой школьника во время письма. Письмо утомляет детей гораздо быстрее, и они начинают искать опору для головы и туловища, прислонятся грудью к краю стола, принимают позы, затрудняющие дыхание и кровообращение и ведущее к возникновению неправильной осанки. Так как посадка особенно сильно страдает при косом письме, следует приучать писать с небольшим (10-15 градусов) наклоном букв.