

Нарушение осанки и упражнения, которые помогут поддержать здоровую форму осанки

Жигайлова Валерия Игоревна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины, виды и последствия нарушения осанки у людей разных возрастов. Нарушение осанки является одним из известных заболеваний в современном мире. А также в этой статье рассматриваются упражнения, которые помогут поддержать здоровую форму осанки.

Ключевые слова: Нарушение осанки, причины нарушения осанки, упражнения на осанку, дистанционное обучение, здоровый образ жизни.

Poor posture and exercises to help maintain a healthy posture

Zhigailova Valeriya Igorevna

Sholom-Aleixem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the causes, types and consequences of poor posture in people of different ages. Poor posture is one of the most well-known diseases in the modern world. This article also discusses exercises that will help maintain a healthy posture.

Keywords: Poor posture, causes of poor posture, exercises for posture, distance learning, healthy lifestyle.

В связи с острой эпидемиологической ситуацией, многие учреждения снова перешли на дистанционный режим работы. Поэтому стоит поговорить о нарушении осанки, ведь сейчас эта тема актуальна, как никогда. Ведь у нас ничего не остаётся кроме как сидеть перед компьютером за работой. Но всегда ли мы сидим так, как это рекомендовано врачами? Думаю, что нет.

По своей сути осанка – это поза, которая привычна нам. НО, эта поза либо вертикальная, либо горизонтальная, но не изогнутая и кривая. Хотя, позвоночник по своей природе неидеально прямой, он тоже имеет свои изгибы, но несильные.

Целью данного исследования является изучение причин, видов и последствий нарушения осанки у людей всех возрастов. А также рассматривание упражнений для того, чтобы хоть немного поддерживать здоровую форму осанки.

В последнее время теме нарушения осанки уделяется всё больше и больше внимания. Наш мир растёт и прогрессирует, а вместе с этим ухудшается экология. Отсюда и вытекают причины нарушения осанки.

Причины нарушения осанки подразделяются на два вида: врождённые и приобретённые. Врождённые нарушения могут проявиться в случае мутации генов, сращения позвонков, вывиха какой-либо конечности, а также неправильного формирования дужки позвонков. Но врождённые нарушения опасны для жизни ребёнка тем, что их трудно устранить и, следовательно, они влияют на весь организм и вызывают различные нарушения. Приобретённые нарушения мы – люди создаём себе сами. Как? Например, неправильная поза тела во время сидения, это одно из самых распространённых нарушений. Также к приобретённым нарушениям относятся: отсутствие смены позы в течение большого количества времени, неправильно подобранный матрас и подушка для сна, плоскостопие (из-за этого центр тяжести тела меняется, что плохо действует на позвоночник), малоподвижный образ жизни, ношение неправильно выбранного рюкзака, рахит, повреждение костей (тех, которые отвечают за поддержку позвоночника). В отличие от врождённых, приобретённые нарушения можно исправить, но в зависимости от степени запущенности.

Виды нарушения осанки:

1. Сутулость – это деформация спины, которая возникает в следствие того, что у человека отсутствует привычка держать спину ровно.
2. Круглая спина – это деформация спины в виде дуги, при этом в области лопаток появляется максимальный изгиб. Таз уходит вниз.
3. Кругловогнутая спина – это деформация спины в виде дуги, но лопатки уже сильно выпячиваются назад, а живот уходит вперёд. В следствии этого, происходит изменение во всех естественных изгибах.
4. Плоская спина – это деформация спина, когда в области шеи, груди и поясницы полностью отсутствуют естественные изгибы.
5. Плосковогнутая спина – это деформация спины, когда в области шеи и груди устраняются естественные изгибы, причём в поясничной области происходит смещение позвоночника назад.
6. Сколиоз – это деформация спины, но не вперёд или назад, как было до этого, а вправо или влево. Одно плечо выше другого, а спина со временем становится похожа на букву S.
7. Кифосколиоз – это деформация спины, которая происходит вправо, влево, вперёд и назад одновременно.

Врачи разделяют степень нарушения осанки на три вида:

1. Устранение неровностей после того, как врач вправил спину.
2. Вправление и лечебная физкультура.
3. Невозможно вылечить.

Вторая-третья степень обычно характерна для врождённых нарушений. Для приобретённых нарушений характерна первая-вторая. И обычно это массаж и лечебная физкультура. Но в любом случае, в каком бы возрасте не

проявилось данное заболевание стоит обратиться к врачу на ранних стадиях, чтобы не прибегать к хирургическим вмешательствам.

Существуют упражнения, которые помогут предотвратить появление нарушения осанки или поддержать это самое нарушение на ранних стадиях.

1) Низкий выпад.

Нужно принять позу глубоко выпада, выпрямить спину и поднять руки вверх. Руками следует тянуться вверх, так вы будете чувствовать, что вас позвоночник тянется. По 1-ой минуте на каждую ногу будет достаточно.

2) Наклон с руками за спиной.

Нужно встать прямо и сомкнуть руки в замок за спиной. После этого мы наклоняемся вперёд и поднимаем руки вверх, отводя их вперёд, как можно дальше. Можно не наклоняться сильно вперёд, главное, чтобы спина была ровной и не превращалась в дугу. Следует сделать 2 подхода по 1-ой минуте.

3) Опора на стену.

Нужно встать напротив стены, наклониться вперёд так, чтобы руки упирались в стену, а угол наклона был девяносто градусов. При этом нужно стараться наклоняться как можно ниже, но спину держать прямо. 2 подхода по 1-ой минуте будет достаточно.

4) Кошка.

Всем известное упражнение. Встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол. На вдохе прогибаемся в спине и задерживаемся в таком положении. На выдохе округляем спину и тоже задерживаемся. Но следует заметить, что прогибаться нужно и в грудном, и в поясничном отделе, потому что, если прогибаться только в пояснице можно её травмировать. 20 повторений будет достаточно.

5) Захват ноги в положении стола.

Встаём на четвереньки. Поднимаем противоположные руку и ногу. Рукой захватываем ногу и прогибаемся в спине, но стараемся не разворачивать корпус. И так поочередно меняем стороны. 2-3 подхода по полминутки.

6) Поза Сфинкса.

Ложимся животом на пол. Приподнимаем корпус и упираемся предплечьем в пол. И так 2-3 подхода по минуте.

7) Подъём корпуса с руками за головой.

Мы также лежим животом на полу. Заводим руки за голову и сцепляем их в замок. И затем поднимаем верхнюю часть туловища, но при этом не стоит давить руками на голову и напрягать шею. Достаточно сделать 20 повторений.

8) Скручивание для спины набок.

Ложимся на спину. Левую ногу сгибаем, а правую оставляем прямой. Левая рука откинута в сторону. Перекидываем согнутую левую ногу через правую и лежим так полминутки. Затем меняем ноги. 1-2 минутки на каждую сторону будет достаточно.

Такие на простые и не занимающие много времени упражнения, помогут вам предотвратить нарушение осанки и поддерживать здоровый образ жизни.

Таким образом, нарушение осанки на сегодня одна из «популярных тенденций». Причин может быть много, но исход зачастую один, если запускать заболевание. Сейчас дистанционное обучение или удалённая работа приковывают нас к компьютерам и ноутбукам, и в наших силах нет возможности это изменить. Но у нас есть возможность предотвратить такое заболевание, делая такие простые упражнения.

Библиографический список

1. Беликова Е. Причины искривления позвоночника URL: https://medprostor.by/articles/prichiny_iskrivlenia_pozvaonochnika/
2. Палей Л. Исправляем осанку. Уникальная лечебная гимнастика. М.: Мир и образование, 2019. 128 с.
3. Тель Л. Энциклопедия здоровья. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 736 с.
4. Топ-30 упражнений для улучшения осанки и выпрямления спины - 2019. URL: <https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html>