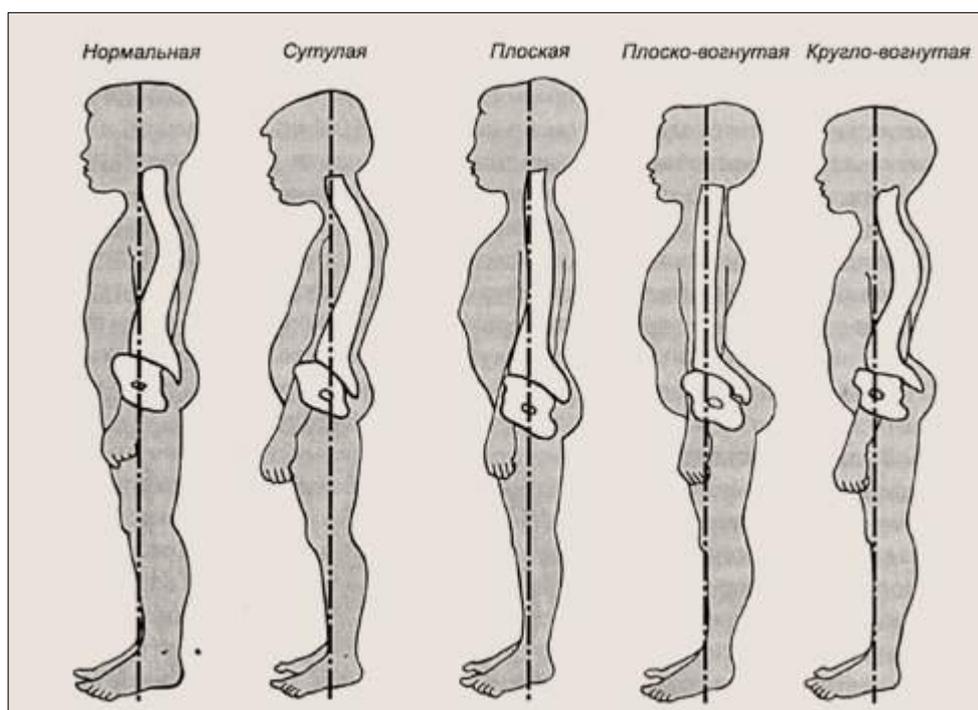


Не спина, а знак вопроса?

Неправильная осанка – это не просто эстетическая проблема. Если ее вовремя не исправить, она может стать источником болезней позвоночника и не только. Чаще всего своевременные меры помогают исправить осанку, но при этом очень важно понимать причины, которые ведут к ее искривлению.

Существует множество факторов, которые провоцируют искривление позвоночника: неправильное питание и болезни зачастую нарушают правильный рост и развитие мышечной, костной и хрящевой тканей, что отрицательно сказывается на формировании осанки. Немаловажным фактором являются врожденные патологии опорно-двигательного аппарата. Большую роль в образовании отклонений играет неравномерное развитие определенных групп мышц, особенно на фоне

общей слабости мускулатуры. Например, сведенные вперед плечи являются результатом преобладания силы грудных мышц и недо-



статочной силы мышц, сближающих лопатки, а «свисающие» плечи – результат недостаточной работы трапециевидной мышцы спины. Важную роль играет перегрузка определенных мышц односторонней работой, например неправильное положение туловища во время игр и занятий. Все эти причины ведут к усилению или уменьшению существующих физиологических изгибов позвоночника. В результате меняется положение плеч и лопаток, возникает ассиметричное положение тела. Лечение патологии опорно-двигательного аппарата всегда длительное, сложное, требующее значительных усилий не только от специалистов, но и от самого больного. Поэтому важно предупредить возникновение нарушений осанки, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда для профилактических осмотров. Кроме того общее развитие малыша возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4-5 лет. Правильному развитию осанки способствует плавание (предпочтительно брассом, на спине). Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом. Постарайтесь поддержать интерес к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой.



