

ОСАНКА, СТАТЬ И КРАСОТА



НАДЕЖНАЯ ПОДДЕРЖКА

Как только человек встал с четверенек на две ноги, стал ходить и выполнять работу в вертикальном положении, у него стали появляться различные болезни позвоночника. Это произошло потому, что сильно увеличилась нагрузка на все его отделы.

Позвоночник — это очень важная, центральная часть нашего организма, в нем находится спинной мозг, от которого отходят нервные окончания к различным органам. Являясь основой нашего скелета, он выполняет в организме человека две важнейшие функции.

Первая функция — опорно-двигательная: именно в позвоночнике находится спинной мозг, который управляет всеми нашими движениями. Без позвоночника невозможно ни сесть, ни встать, ни лечь, ни сделать самый маленький шагок; именно благодаря ему наше тело имеет определенную конфигурацию. Позвоночник — это каркас для нашего тела.

Вторая его функция — защитная: позвоночник предохраняет от различных травм и повреждений спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека.

Как известно, позвоночник — не единая костяная труба, он состоит из отдельных сегментов, позвонков. Каждый позвонок защищает определенный отдел спинного мозга и разделяет с ним ответственность за работу определенного органа. Если почему-либо строение и деятельность позвоночника нарушается, это затрудняет проведение нервного импульса от спинного мозга к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно здесь будут развиваться различные заболевания.

Осанка — это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Это навык, который все мы приобретаем с самых юных лет.

Мы продолжаем публикацию замечательных статей Ольги Валерьевны Лях, которые родители могут читать вместе со своими детьми. В прошлом номере мы узнали, что такое правильное питание, как преодолеть консерватизм ребенка в питании, как сочетать продукты, чтобы витамины в них полностью усваивались, и малыш рос умным и здоровым. Эта статья посвящена осанке: для чего человеку позвоночник, чем грозит его искривление, как добиться правильной и красивой осанки.

Приятного чтения, друзья!

НАШ ЭКСПЕРТ:



ЛЯХ
Ольга
Валерьевна

главный специалист отдела по охране здоровья и медицинскому сопровождению социальных проектов департамента по социальной политике мэрии г. Новосибирска

Детские страницы Новосибирска

Уже в древности врачи Гален и Гиппократ занимались лечением искривлений позвоночника и нарушением осанки. Формирование статной осанки было обязательным условием при воспитании детей в дворянских семьях. Так, мальчикам, когда они садились обедать, под мышки подкладывались две толстых книги, и в таком положении они должны были принимать пищу.

Девочкам, обучавшимся в Институте благородных девиц, к спине привязывали большую деревянную линейку, чтобы позвоночник был прямым.

ОДНОЙ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРОБЛЕМ ПОЗВОНОЧНИКА У ШКОЛЬНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ:



Формулу правильной осанки вывел врач Бейков в 1867 году: «Голова прямо, рот и подбородок в одной плоскости, перпендикулярно полу, мочки ушей на одном уровне, плечи на одном уровне, опущены, слегка отведены назад. Живот слегка подтянут, грудь немного выступает». Любое отклонение от данной формулы можно расценить как нарушение осанки.

Давайте проведем еще одно исследование осанки:

- Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи, ягодицы и пятки ее касались.
- Попробуйте просунуть кулак между поясницей и стеной, не нарушая положения тела. Если это невозможно, попытайтесь просунуть ладонь.

ОСАНКА СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ, ЕСЛИ МЕЖДУ ПОЯСНИЦЕЙ И СТЕНОЙ ПРОХОДИТ ЛАДОНЬ. ЕСЛИ ПРОХОДИТ КУЛАК, ОСАНКА НАРУШЕНА.

Сейчас в школе при проведении медицинских осмотров, если врачи выявляют у вас нарушения осанки, то рекомендуют занятия лечебной физкультурой и наблюдение у врача-ортопеда.

У человека с нарушением осанки не просто некрасивая фигура (кривая спина, плечи расположены на разных уровнях, живот выступает вперед) — в дальнейшем у него формируются расстройства деятельности сердца, легких; ослабевают мышцы живота, что приводит к нарушениям в работе пищеварения; снижается физическая работоспособность.

Чтобы этого не произошло с вами:

- Ходите в школу с ранцем или рюкзаком, не спите, свернувшись «калачом», занимайтесь плаванием; научитесь правильно сидеть и стоять.
- Когда вы сидите за партой, ноги должны свободно помещаться под ней, не висеть в воздухе, а стоять всей ступней на полу.

- Когда вы пишите, нужно клать руки на стол так, чтобы локти лежали на одинаковом уровне, плечи обязательно держать на одной высоте, не горбиться и не опускать низко голову.
- Когда вы стоите, старайтесь опираться на обе ноги, держать корпус прямо, плечи должны быть отведены назад, грудь выдвинута вперед, а живот подтянут. Привычка стоять, опираясь на одну ногу, плохо влияет на осанку. Позвоночник — это основа нашего тела, и нужно держать его «поддержкой» с самых юных лет!

ЗАРЯДКА БОДРОСТИ

Для того чтобы вам легче было сохранить ваш позвоночник и выглядеть красивыми, предлагаем вам запомнить несколько упражнений, которые всегда можно сделать на перемене.

- 1) Сядьте прямо, руки положите на затылок. Медленно поворачивайтесь то влевую, то в правую сторону.
- 2) Поочередно заводите то левую, то правую руку за спину стула, одновременно разворачивая корпус.
- 3) Встаньте, положите одну руку на поясницу, другую на шею, постарайтесь пальцами одной руки дотянуться до другой, а затем зацепить их в замок. Поменяйте руки.
- 4) Встаньте прямо, скрестите ноги и поднимите руки над головой, скрестите их тоже. Хорошенько потяньтесь!
- 5) Разбейтесь на пары. Встаньте спиной друг к другу, захватите друг друга предплечьями, плотно прижмитесь спинами, одновременно выполняйте приседания, стараясь держать спины прямыми.
- 6) Встаньте из-за стола, возьмите книгу и осторожно положите ее на голову. Выполните следующие действия:
 - постойте с книгой на голове;
 - присядьте 5 раз;
 - закройте глаза, повращайтесь с книгой на голове, сначала в левую сторону, затем в правую;
 - осторожно сделайте вперед 5 шагов, затем назад.