

# Консультация для родителей

## Последствия нарушений опорно-двигательного аппарата

Подготовили воспитатели:  
**Ерицян Н.В.**  
**Шабиева Э.Э.**

Сгорбленная спина, поникшая голова и сутулые плечи – вот что может спровоцировать неправильная осанка.

Но это далеко не весь список возможных проблем. Искривления осанки создает неблагоприятное впечатление у окружающих. Люди воспринимают это, как физический недостаток или наличие психологических проблем.

В дальнейшем проявляется нарушенное кровообращение, дефекты с внутренними органами и болезни сердца.

### К чему приводит плохая осанка

Давайте выясним, чем опасно искривление. На состояние спины влияет костная система и мускулатура позвоночника. Любые недостатки в области суставов сказываются на здоровье позвоночного столба.



Сутулится спина и из-за плоскостопия. При мышечном напряжении участок в поясничной области выгибается, живот выпячен и участок в шее меняет свое расположение. В результате и формируется неправильная осанка. Проблемы со спиной у ребенка могут быть из-за дефицита витаминов и других питательных веществ. Дефицит фосфора, магния и кальция вызывает плохое развитие костей.

Искривление может спровоцировать неудобное спальное место, излишки веса, вредные привычки и нарушение зрения.

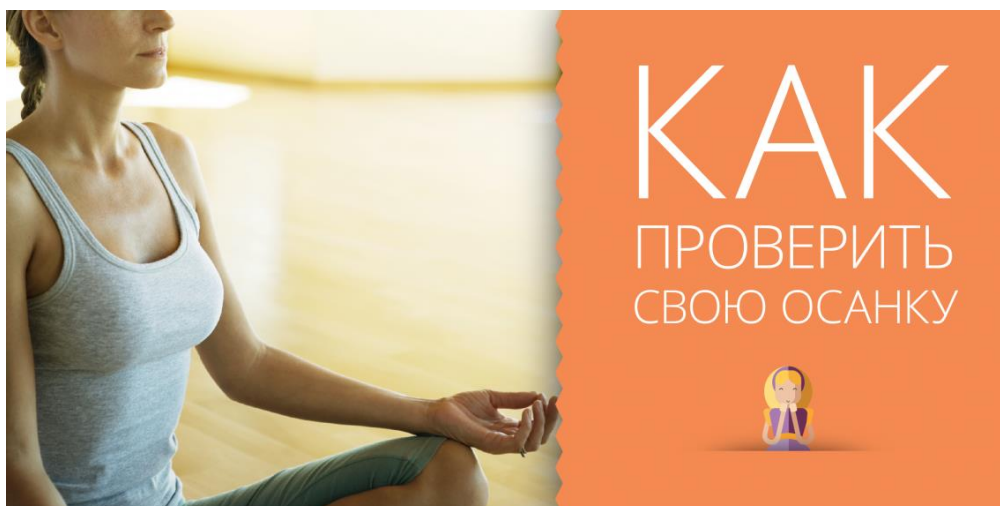
## Признаки правильной и неправильной осанки

Существуют определенные признаки правильной и искривленной осанки. Симптом дефекта с осанкой – это асимметрия тела. При этом одно плечо более заниженное по сравнению с другим.

Лопатки также размещаются неровно. При прогрессировании заболевания спина становится более округлой, шея тянется вперед и изгибается поясница. Неправильная осанка может привести смещению и сдавливанию позвоночного столба и к изменениям тазовой части. Для человека становится обычным искривленное положение.

Стоит отметить и осложнения неправильной конфигурации осанки.

## Как проверить свою осанку



Составляющей привлекательного внешнего вида является естественная поза. Ровная осанка является показателем состояния опорно-двигательной системы. Для проверки состояния позвоночника, понадобится стенка. Если спина прямая, то соприкосновение с поверхностью происходит в области лопаток, ягодиц, пяток и затылочной области. Делая тест, следует принять свое обычное расположение.

## Причины неправильной осанки

Существуют разные причины и лечение проблем с осанкой. Недуги – это стойкие изменения в теле при перемещениях. Нарушения осанки могут распространяться на разные отделы спины.

Они проявляются в боковой и переднезадней плоскости. В последнем случае бывают такие дефекты, как округлая спина и сутулость. При боковом нарушении создается осанка с асимметрией.

## У взрослых

Стоит отметить следующие нарушения поясничного и грудного отдела позвоночника:


1. Продолжительное нахождение в неестественном положении. Такое бывает во время работы в офисе.
2. Ослабленный мышечный корсет, который проявляется при недостатке физических движений.
3. Болезни спины.
4. Всевозможные травмы.
5. Проблемы со зрением могут привести к шейному лордозу.
6. Ношение неправильной и неудобной обуви и одежды.
7. Не соблюдение рационального питания. Недостаток минеральных компонентов и витаминов.
8. Нарушения режима труда и отдыха.
9. Работа при некачественном освещении.

Можно сказать, что большие усилия приводят со временем к нарушениям осанки. При регулярном давлении возникают изменения в позвонках.

## У детей

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

- ▣ Сниженная двигательная активность
- ▣ Использование нестандартной мебели в школе и дома
- ▣ Привычка носить тяжести в одной руке
- ▣ Привычка спать на одном боку



The illustration shows three scenes related to children's posture: a boy sitting at a desk using a computer, a girl sitting at a desk writing, and two children with backpacks talking. The background is a light yellow gradient with a subtle pattern.

Осанка часто формируется под воздействием наследственных факторов. Она зависит от особенностей телосложения и закладывается в детские годы. Ее можно изменить с помощью укрепления мышц.

*Дефекты могут проявиться при влиянии нескольких факторов. У детей проблемы возникают при неправильной организации рабочего места, в результате ношения портфеля в одной руке и неудобной мебели. Нехватка активных движений имеет отрицательный эффект.*

Дошкольники и дети школьного возраста активно растут. При этом развиваются костные ткани. Неправильное положение тела может принести к искривлениям осанки. Родителям рекомендуется контролировать положение тела и регулярное проведение гимнастики.

## Последствия неправильной осанки

Рассмотрим, какой вред организму приносит неправильная осанка. Прежде всего, это неэстетический внешний вид. Сутулость провоцирует возникновение комплексов, замкнутости и расстройства с психикой.

Деформации приводят к проблемам с работоспособностью внутренних органов. Могут изменить свое местоположение и органы в полости брюшины.

Это может вызвать проблемы с мочеполовыми органами. Происходит нарушение процесса дыхания. Постепенно развивается гипоксия.



Проявляется раздражительность, сильная усталость и слабость. Нарушение функций внутренних органов вызывает гормональный сбой, ослабление иммунитета и болезненность во время менструации.

Ухудшение кровотока вызывает проблемы с головным мозгом. Что в дальнейшем приводит к дефектам с памятью, вниманием и работоспособностью.

**Необходимо исправить свою осанку, иначе могут возникнуть следующие болезни:**

1. Искривление позвоночника или сколиоз.
2. Остеохондроз.
3. Появление горба.
4. Неправильный изгиб позвоночника или лордоз.
5. Кифоз проявляется появлением проблем в грудном отделе.

Со временем неправильная осанка перерождается в сложную патологию. Чтобы предотвратить осложнения, нужно соблюдать принципы здорового образа жизни.

## Лечение

Чтобы не возникало проблем со здоровьем, спина должна быть прямой.

**Для коррекции применяются методы:**

- ношение корсета для исправления осанки. Это могут быть поддерживающие и корригирующие изделия;
- ЛФК представляет собой комплекс специальной гимнастики;
- массаж позволяет устранить мышечные спазмы, настроить обменные процессы и стабилизировать микроциркулирование;
- полезны и методы физиотерапии.

Не стоит забывать и о соблюдении функциональной рабочей позы. Хороший способ коррекции осанки – использование йоги и гимнастики. Профилактика – это мероприятие, которое нужно проводить всем детям и подросткам. Рекомендуются профилактические меры и для взрослых с большим риском развития деформаций.

Нужно обеспечить эргономику рабочего места, следить за своей позой и спать на специальных спальных принадлежностях. Ребенка нужно с раннего возраста приучать к правильной осанке.

Для получения хорошего результата важно соблюдать регулярность при выполнении упражнений.

Даже неправильная осанка поддается коррекции.

Поэтому нужно выполнять специальный комплекс и заниматься коррекцией. Регулярные тренировки помогут улучшить осанку и почувствовать себя увереннее.