

Нестеренко Д.А., Катушонок К.Н.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Бацукова Н.Л.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Осанка — это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Сам позвоночник имеет в норме искривления. В связи с прямохождением он приобретает физиологические изгибы в переднезаднем направлении — это шейный и поясничный лордозы и грудной и крестцовый кифозы. Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию, смягчая резкие колебания тела при ходьбе и беге.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба. Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, предшкольный и школьный периоды.

Нарушения осанки — это любое отклонение туловища от естественного положения вследствие нарушения физиологических изгибов позвоночника (сглаживания или наоборот усиления).

По данным проведённого нами исследования выявлено, что у 47% опрошенных студентов есть нарушение осанки, при этом у 46% это подтверждено рентгенологическим исследованием. В соответствии с данными официальной статистики - у 82% подростков наблюдается искривление позвоночника.

Основное клиническое проявление нарушений осанки — это деформация позвоночника. Если искривление незначительное, то пациент может не замечать симптомов. При сильной деформации позвоночника появляется боль и неврологические расстройства, в том числе синдром перемежающейся хромоты.

Большинство болезней позвоночника развивается из-за малоподвижного образа жизни — гиподинамии. Со временем из-за гиподинамии снижается мышечный тонус, нарушается микроциркуляция и метаболизм в тканях межпозвоночных дисков. Диски теряют свои упруго-эластичные свойства, истончаются, растрескиваются и проседают: к старости человек становится на 2-5 см ниже. Эти изменения влияют на осанку.

А основной метод профилактики нарушений осанки - лечебная гимнастика. Задачей лечебной физкультуры является всестороннее физическое развитие, обеспечивающее умение правильно держать тело, развитие координации движения, воспитание навыка правильной осанки. Ещё одним распространённым средством исправления осанки можно считать водную терапию, благотворно влияющую на различные группы мышц, на развитие чувства равновесия. Чрезвычайно полезно плавание. Также исправление осанки предполагает использование лечебного массажа. И чем раньше, тем больше шансов обрести правильную осанку.

Из опрошенных нами студентов только 15% посещают бассейн и лечебные массажи, при этом регулярно (1 раз в месяц) это делают только 20%. Также исследование показало, что 77% студентов заинтересованы в том, чтобы устранить проблему неправильной осанки.

Таким образом, данная тема актуальна для нынешнего поколения, так как правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.