Характеристика основных видов нарушения осанки

Марина Васильевна Катренко,
доцент кафедры ФК ТС СКФУ,
к.пед.н.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека, принимаемая без активного мышечного напряжения, или привычное положение тела в пространстве в покое и при движении, имеющее большое эстетическое значение. Она также представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития.

На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, поскольку он является связующим звеном всех частей скелета. Позвоночный столб имеет четыре физиологических изгиба: шейный и поясничный обращены выпуклостями вперед; грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостями назад. Благодаря физиологическим изгибам позвоночный столб выполняет рессорную функцию, защищая головной и спинной мозг от сотрясения, а также увеличивает устойчивость, подвижность и т.д. В процессе эволюции все звенья тела расположились так, чтобы обеспечить ему вертикальное и уравновешенное положение без выраженного напряжения мышц и создать благоприятные условия для эффективного функционирования систем организма в основных привычных положениях.

Форма позвоночника – основа осанки – изменяется с возрастом. В возрасте 14-15 лет физиологические изгибы позвоночника становятся постоянными, но окончательно они формируются немного позже. Осанка является функциональным понятием, она не связана с анатомическими изменениями и не постоянна, поскольку формируется в процессе роста, развития человека, а также в период учебы, трудовой деятельности, занятий физическими упражнениями.

Нормальная окончательно сформировавшаяся осанка выглядит следующим образом:

- оси головы вертикальные (подбородок приподнят, взгляд направлен вперед) и позвоночного столба (живот подтянут, несколько приподнята грудная клетка);
- шейно-плечевые линии симметрично расположены (плечи слегка отведены назад), углы лопаток (прижаты к спине), гребни подвздошных костей и ягодичные складки;
- треугольники талии, длина ног одинаковые (ноги выпрямлены);
- сводчатость стоп нормальная.

Основную роль в формировании правильной осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.

В настоящее время наиболее известна классификация нарушений осанки, предложенная Л.П. Николаевым. Выделяют два основных типа нарушений осанки:

1) в сагиттальной плоскости (вид сбоку);
2) во фронтальной плоскости (вид сзади или спереди).

В сагиттальной плоскости различают следующие виды нарушений (рис. 1): круглая (сутулость) (рис. 1, 2), кругловогнутая (рис. 1, 3), плоская (рис. 1, 4), плосковогнутая спина (рис. 1,5). Во фронтальной плоскости – асимметричная осанка (рис. 1, 6).

Круглая спина характеризуется уменьшением изгибов шейного и поясничного отделов и увеличением изгиба грудного отдела позвоночника. Мышцы брюшного пресса при круглой спине как бы укорочены, а мышцы спины растянуты. Характерные внешние признаки: наклоненная вперед голова, «свисающие» вперед плечи, лопатки отстоят от позвоночника, спина дугообразная, выпяченный живот, уплощенные ягодицы, уменьшенный угол наклона таза, слегка согнутые в коленях ноги. Незначительные проявления данного нарушения считают сутулостью.

Кругловогнутая спина характеризуется увеличением физиологических изгибов. В верхней половине туловища изменения почти те же, что и при круглой спине, в нижней его половине увеличен угол наклона таза, резко увеличена поясничная кривизна, наблюдается отвислый живот.

Плоская спина характеризуется уменьшением физиологических изгибов. Грудная клетка смещена кпереди, наклон таза уменьшен, нижняя часть живота выступает вперед.

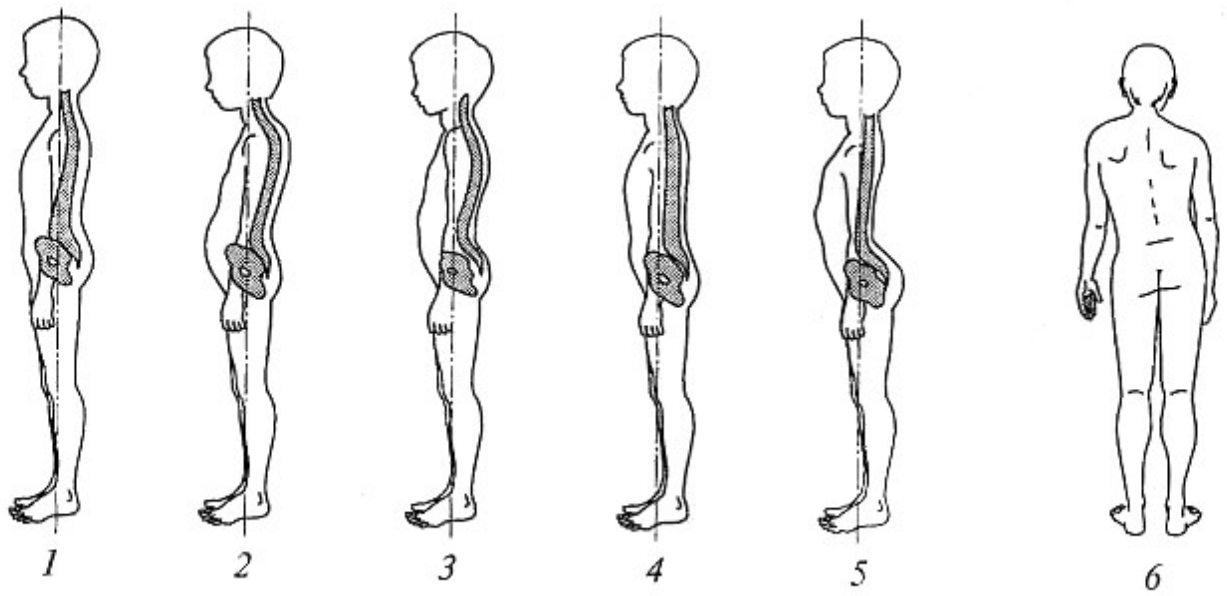

Рис. 36 – Виды нарушений осанки

Плосковогнутая спина является вариантом плоской спины и встречается редко. Этот тип осанки сопровождается увеличением крестцово-поясничного лордоза. Таз сильно наклонен вперед и смещен кзади. Сильно выпячены кзади ягодицы. Поясничная область значительно втянута, грудная и шейные части уплощены.

Асимметричная осанка — незначительные отклонения позвоночника в сторону от срединной оси, исчезающие при напряжении мышц спины. Ее

характеристики: несимметричное положение надплечий, лопаток, молочных желез, косое положение таза, неодинаковые по форме треугольники талии, слабое развитие мышц туловища, наклоненный вперед плечевой пояс, разная длина ног.

Основная причина нарушений осанки – мышечная слабость и плохое физическое развитие. Так как все современное общество и молодое поколение в том числе страдает дефицитом мышечной деятельности, в последние десятилетия значительно увеличилось число детей и подростков с нарушениями осанки (недостаточная физическая активность школьников совпадает с периодом их активного роста). По данным исследований начала XXI в., более 75 % школьников имеют нарушения осанки (наиболее часто встречающиеся дефекты — асимметрия и сутулость).

Нарушение осанки не является заболеванием, поэтому при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и обратимо. Доминирующую роль в формировании правильной осанки играют воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. Тем не менее нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарушение осанки становится одной из причин многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата человека. Поэтому борьбу с дефектами осанки следует рассматривать как дело общего оздоровления организма.

В комплексной программе физической реабилитации людей с нарушениями осанки лечебно-оздоровительное плавание является максимально эффективным средством. В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от веса тела. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (в этом отношении у плавания нет конкурентов среди других видов спорта) и рабочая поза пловца способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки.