

АНО «Тюменский институт мануальной медицины»  
КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ ОСТЕОПАТИИ  
доктора Аптекаря

Как сохранить правильную  
осанку???

Докладчик: Врач-osteопат,  
травматолог-ортопед  
П.А. Мельников



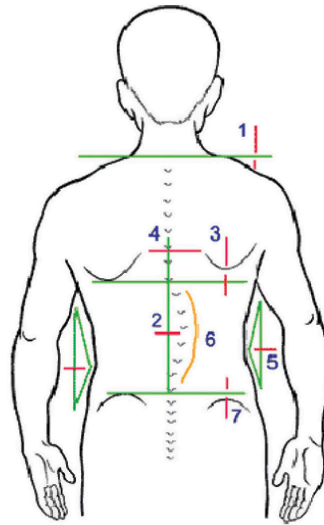
**Осанка** — это *привычная* поза в покое и при движении.

# Осмотрено 83 первоклассника

- Сколиоз позвоночника у 29 % детей
- Нарушение осанки у 42 % детей
- Плоскостопие у 64 % детей

## СЕМЬ ПРИЗНАКОВ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

Посмотрите на ребенка в положении стоя:



1. Плечи Вашего ребенка находятся на одной высоте.  
ДА / НЕГ
2. Позвоночник расположен ровно по средней линии.  
ДА / НЕГ
3. Нижние углы лопаток на одном уровне.  
ДА / НЕГ
4. Расстояние от угла лопатки до позвоночника с двух сторон одинаково.  
ДА / НЕГ
5. Поясничные треугольники симметричны.  
ДА / НЕГ
6. Мышечные «валики» вдоль позвоночника одинаковые.  
ДА / НЕГ
7. Крылья подвздошных костей расположены равномерно.  
ДА / НЕГ

### ПОДВЕДЕМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ:

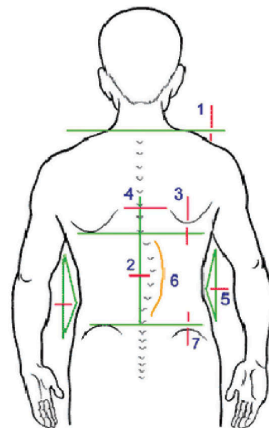
7 ответов ДА

Поздравляем – СКОЛИОЗА НЕГ. Вы и Ваш ребенок на верном пути.  
НЕ УВЕРЕНЫ?

Тогда давайте еще раз посмотрим – более пристально.

**ГЛАВНОЕ – НЕ ПРОЗЕВАТЬ.**

## СЛУЧАЙНО ОБНАРУЖИЛИ СКОЛИОЗ ПОСМОТРИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО:



1. Когда ребенок стоит, его плечи находятся на разной высоте – одно плечо ниже другого.

**ДА / НЕТ**

2. Позвоночник отклонен от средней линии.

**ДА / НЕТ**

3. Нижний угол лопатки с одной стороны выше угла с другой стороны.

**ДА / НЕТ**

4. Расстояние от угла лопатки до позвоночника с одной стороны больше, чем с другой.

**ДА / НЕТ**

5. Поясничные треугольники расположены асимметрично.

**ДА / НЕТ**

6. Мышечный «валик» с одной стороны позвоночника больше по размеру и напряжению.

**ДА / НЕТ**

7. Крылья подвздошных костей расположены неравномерно.

**ДА / НЕТ**

**Удивлены? Действительно, кто бы мог подумать:**

**7 ответов ДА**

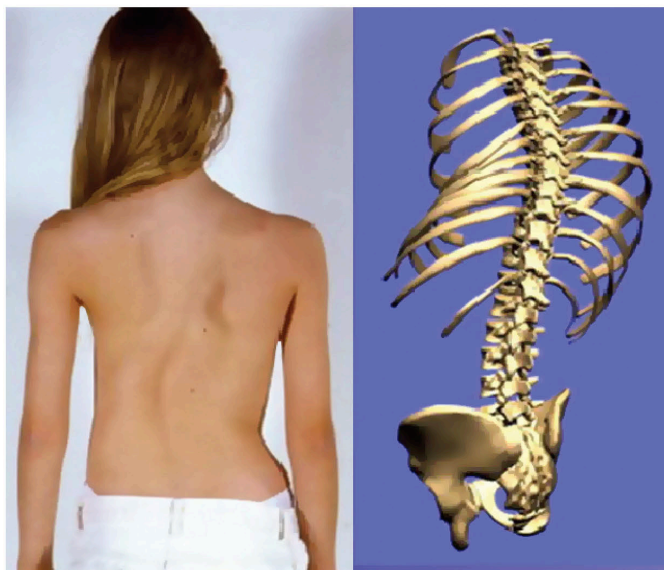
Поздравляем – **БОЯТЬСЯ НЕЧЕГО** –  
сколиоз у Вашего ребенка уже есть.

3-4 ответа **ДА**

Высокая вероятность, что **сколиоз скоро будет.**

**ПОДОЖДЕМ?**

Каждый родитель знает –  
сформировать правильную осанку очень просто.



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка – это привычная, произвольная поза человека в покое и во время движений.

*Ее основой являются позвоночник, мышцы и связки. Характер осанки зависит от изгибов позвоночника и грудной клетки, взаимного расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног.*

В дошкольный период осанка у ребенка имеет характерные черты:

1. Выступающий живот.
2. В поясничном отделе позвоночника намечается выпячивание вперед (лордоз).
3. Верхняя часть туловища остается прямой.
4. В грудном отделе позвоночника формируется небольшое выпячивание назад (кифоз).

В процессе роста и развития ребенка выпячивание живота уменьшается, поясничный лордоз становится более выраженным. Грудная клетка несколько уплощается за счет напряжения брюшных мышц и наклона ребер вперед, округление плеч становится заметнее, но лопатки сзади прилегают к грудной клетке.

Постепенно, с возрастом, угол наклона таза ребенка приближается к величине угла взрослого (30–35° у мальчиков и 25–30° у девочек) и в строении тела начинает определяться разница полов.

Для оценки состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков необходимо не только статическое, но и динамическое исследование (стоя и при ходьбе).

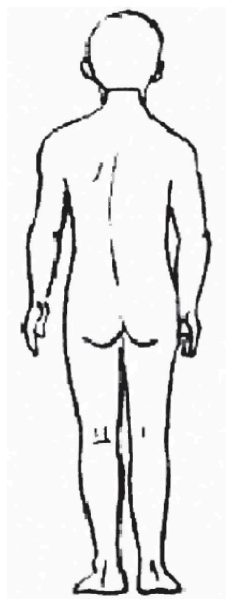


**ТАК  
МОЖЕТ  
ВЫГЛЯДЕТЬ  
ПОЗВОНОЧНИК  
РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ  
ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ**



**Нет ничего проще.**  
Вы читаете книгу.  
**Научитесь**  
правильно сидеть  
за столом.  
**Делать**  
гимнастику.  
**Поможете**  
своему ребенку.  
**Сохраните здоровье**  
на долгие годы.





# **СКОЛИОЗ**

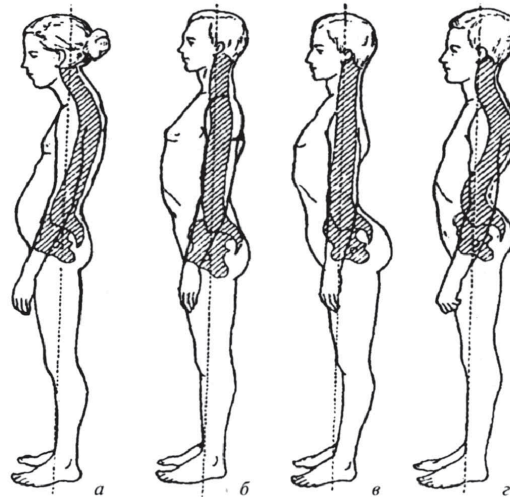
**СТОЙКОЕ  
БОКОВОЕ  
ОТКЛОНЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА  
ОТ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ**

**ВСЕГДА  
ПАТОЛОГИЯ**

# Естественные изгибы позвоночника



Грудной кифоз



а – круглая спина б – плоская спина в – плосковогнутая спина г – кругловогнутая спина

**Вы наверняка гордитесь собой.  
Хотя знаете, что самое интересное?**

**Сформировать**

**здоровую**

**осанку очень легко.**

**А ВЫ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЛИ.**

**Все было хорошо.**

**Нарушений не видели.**

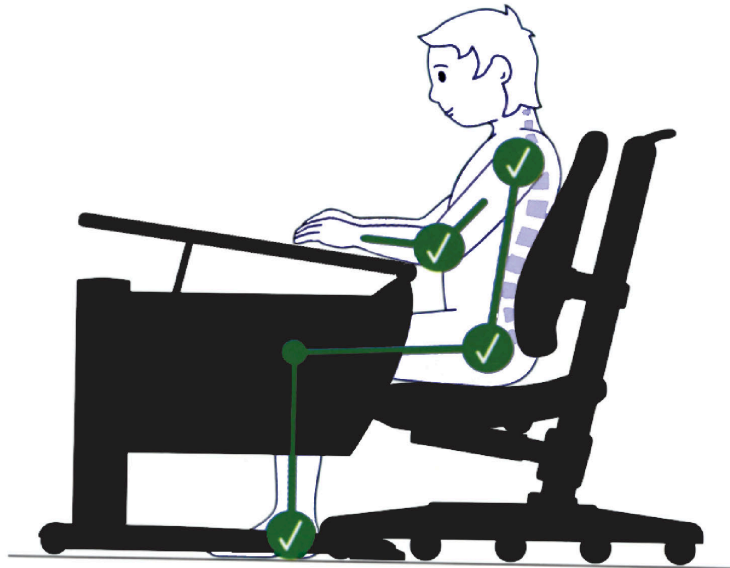
**А теперь ничего не будете делать,  
потому что нарушения осанки  
уже есть.**

**А для того чтобы это исправить,  
необходимы желание, мотив,  
силы и знания.**

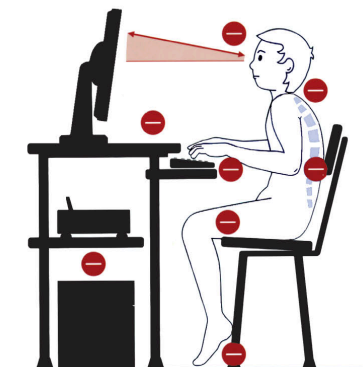
**А мотива нет.**

**НЕТ.**

# ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА ЗА ПАРТОЙ ВАРИАНТ 1 (домашний и школьный)



1. Школьник сидит прямо, с легким наклоном вперед.
2. Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.  
Для определения этого расстояния необходимо локоть левой руки поставить на стол, а кончик среднего пальца приложить к наружному краю левого глаза.
3. Между животом и столом свободно проходит кисть руки (или кулак).
4. Спина опирается на спинку стула или скамьи на уровне поясницы.
5. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым или небольшим тупым углом и опираются всей ступней на подставку или пол.



## СИДИМ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ обычно

- Криво.
- В сгорбленном положении.
- Корпус повернут вполоборота по отношению к монитору.
- Ноги перекрещены.
- **Поясница согнута дугой** назад и вывернута наизнанку.
- Корпус, ноги, руки и особенно **пальцы напряжены**.
- Голова выдвинута вперед.
- Печатаем двумя, тремя пальцами, глядя на клавиатуру.
- Линия плеч наискосок от линии бедер.
- **Локти на весу**, запястья расположены выше, чем локти.
- Угол в локтевых суставах меньше 90°.
- Локти разведены далеко от корпуса.
- Клавиатура расположена выше локтей.
- Голову держим **косо**.

В такой «правильной» позе сидит большинство детей, и не только в возрасте от 5 лет и старше, но и после 20 лет.

Казалось бы, ну и что такого? Сидит себе ребенок, как ему удобно, ну и хорошо. Но сидит-то ребенок, скрутившись в спиральку. Длительное время. **Сколиотическая поза** закрепляется и становится привычной, «естественной».

1. Перенапрягаются мышцы головы и шеи, рук.
2. Несимметрично напряжены мышцы позвоночника.

Кто знает, сколько времени ребенок проводит за компьютером? Один час 3 раза в неделю? Верю – я очень доверчивый.

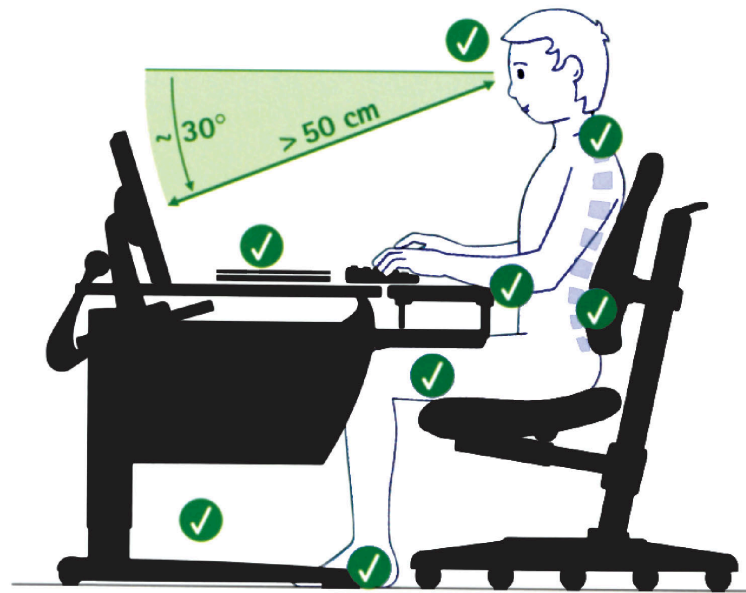
Детей сложно контролировать.

Родители на работе. Полная самостоятельность.

Тут главное, чтобы поел и уроки сделал.

**Естественный результат** – нарушение осанки, чаще всего – в виде сколиоза.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ за столом ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ



На занятиях с использованием компьютеров поддержание рациональной, наиболее удобной рабочей позы должно обеспечиваться конструкцией стола и стула.

Это позволяет изменить позу ребенка с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

Стул (кресло) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с учетом роста школьника.

## СТУЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДЪЕМНЫМ, НО НЕ ВРАЩАЮЩИМСЯ

Понимаю ваше удивление. Почему сиденье не должно поворачиваться? Ведь это так удобно.

Немного истории. Стулья на колесиках, с крутящимися сиденьями были изобретены для специалистов, работающих за длинными и разноуровневыми рабочими столами, а также для тех случаев, когда для работы использовалось несколько мониторов. Специально для экономии рабочего времени.

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

В конструкции школьной мебели должны исключаться откидные сиденья, зажимы или механизмы, острые углы и грани, выступающие винты и шурупы – все то, что создает опасность ушибов, ущемлений и других травм.

## МАРКИРОВКА МЕБЕЛИ

Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом в соответствии с его ростом и состоянием зрения и слуха.

Для подбора мебели соответственно росту школьников производится ее цветовая маркировка. Табуретки или скамейки вместо стульев не используются.

Парты, столы и стулья, изготовленные в соответствии с нормативами, должны иметь цифровую или цветовую маркировку.

На нижних поверхностях крышки стола и сиденья стула, на внутренних поверхностях крышки и сиденья парты наносят группу стола (парты), стула – в числителе; диапазон роста школьников, для которых мебель предназначена, – в знаменателе, например,

$$\frac{3}{130-145 \text{ см}}$$

Цветовая маркировка мебели должна быть видна со стороны прохода между рядами; ее наносят на обеих сторонах стола (парты), стула в виде круга диаметром 2,5 см или горизонтальной полосы шириной 2 см.

При ремонте мебели должны строго соблюдаться все гигиенические требования, предъявляемые к ее размерам, устройству и отделке (окраске).

## ПРАВИЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ МЕБЕЛИ И ЕЕ МАРКИРОВКА

по нормативам «Столы ученические» и «Стулья ученические»

Номер мебели	Группа роста, см	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, см	Высота над полом переднего края сиденья, см	Цвет маркировки
1	100-115	46	26	Оранжевый
2	115-130	52	30	Фиолетовый
3	130-145	58	34	Желтый
4	145-160	64	38	Красный
5	160-175	70	42	Зеленый
6	Свыше 175	76	46	Голубой

## **ЗАДАЧА НОМЕР ОДИН: ЗА ТРИ МЕСЯЦА НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА ПАРТОЙ.**

1. Школьник сидит прямо, с легким на-клоном вперед.
2. Тетрадь или книга находится на рас-стоянии около 30 см от глаз. Локоть левой руки поставить на стол, а кончик среднего пальца приложить к наружному краю левого глаза.
3. Между грудью и столом свободно про-ходит кисть руки.
4. Спина опирается на спинку стула или скамьи на уровне поясницы.
5. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым или небольшим тупым углом и опираются всей ступней на подставку или пол.



**КОГДА**  
желательно начинать  
**ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ**

(из рекомендаций специалистов по спортивной медицине)  
Без претензии на абсолютную истину

Вид спорта	Возраст, лет	
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочные занятия (специализация)
Акробатика	8–9	10–11
Бадминтон	10–12	12–14
Баскетбол	10–12	12–14
Батут	9–11	11–13
<b>Бокс</b>	<b>12–14</b>	<b>14–15</b>
<b>Борьба (все виды)</b>	<b>10–12</b>	<b>12–14</b>
Водное поло	10–12	12–14
Волейбол	10–12	12–14
Велоспорт (трек, шоссе)	12–13	14–15
<b>Гимнастика спортивная:</b>		
<b>мальчики</b>	<b>8–9</b>	<b>10–11</b>
<b>девочки</b>	<b>7–8</b>	<b>9–10</b>
Гимнастика художественная	7–8	9–10
Гребля (академическая)	10–11	13
Гребля (байдарка, каноэ)	11–13	13–15
Конный спорт	11–12	13–14
Конькобежный спорт	10–12	12–13
Легкая атлетика	10–12	13–14
Лыжные гонки	9–11	12–13
Лыжный спорт (двоеборье)	9–11	11–12
Горнолыжный спорт	8–10	10–12
Прыжки с трамплина	9–10	12–13

Для усиления возникшего нарушения осанки следует круглосуточно носить корректор и категорически избегать ортопедов, мануальных терапевтов, врачей ЛФК и профессиональных массажистов. Особенно противопоказано плавание.

Потому что если вы начнете учить своего ребенка правильно сидеть за рабочим столом, правильно писать и читать (не в смысле правильного написания букв и прочтения предложений, а в смысле сохранения правильной осанки), если вы обучите ребенка гимнастике и привьете ему здоровую привычку делать ее каждое утро вместе с вами, если он будет заниматься тем видом спорта, которым ему можно заниматься по возрасту, а не тем, которым вам хочется, то в этом случае вы рискуете получить у своего ребенка красивую осанку и крепкое здоровье.

### **А ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО НАДО?**



# Критерии подбора школьного ранца:



Страшная тайна:

## **ВЕС ШКОЛЬНОГО РАНЦА**

с ежедневным учебным комплектом для занятий

Физиолого-гигиенические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей:

• для учащихся начальных классов:

1–2-х – не более 1,5 кг, для 3–4-х классов – не более 2,5 кг;

• для учащихся средних классов:

5–6-х – не более 2,5 кг,

7–8-х – не более 3,5 кг;

• для учащихся 9–11-х классов и образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования – не более 3,5–4 кг.

В начальной школе, где превышение веса ежедневных учебных комплектов у школьников отмечается особенно часто, рекомендуется приобрести второй комплект учебников для работы в классе.

## **ВЕС ШКОЛЬНОГО РАНЦА**

без учебников

для учащихся 1–4 классов

должен быть

**НЕ БОЛЕЕ 500–700 г**

При этом ранец должен иметь широкие лямки (4–4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине учащегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

Для определения веса ранца с учебниками в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных физических возможностей учащегося правомерно использовать и такой подход:

С ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

**ВЕС ШКОЛЬНОГО РАНЦА**

**С УЧЕБНИКАМИ**

**НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ**

**10% МАССЫ ЕГО ВЛАДЕЛЬЦА.**

ПРИМЕЧАНИЕ. «А ерунда все это!» – скажете Вы и будете правы. Вес ранца учащегося начальной школы все равно будет от 3 до 7 кг.

# Критерии подбора школьного ранца:

- Ортопедическая спинка (хотя-бы просто жесткая)
- Широкие лямки
- Вес пустого ранца не более 700 граммов

# Корсеты и корректоры осанки

при нарушении осанки

**ЗАБУДЬТЕ О НИХ!!!**



# Принципы формирования правильной осанки:

- Научиться правильно сидеть
- ЛФК, занятия спортом
- Больше гулять
- Меньше сидеть за компьютером
- Правильный подбор школьного ранца
- Прохождение профилактических осмотров у врача травматолога-ортопеда, врача-osteопата

**ШКОЛА ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ ДОКТОРА АПТЕКАРЯ**



***сколиоз@net***

**КАК ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ  
часть 1**

**Учебное пособие для родителей**