

## ПРОФИЛАКТИКА ОСАНКИ

Осанка представляет собой произвольное положение спины человека во время сидения или стояния. Осанку человек обретает с возраста новорожденного. Под влиянием различных факторов может сформироваться правильная или неправильная осанка. Основными условиями, которые влияют на характер осанки человека, являются - форма и положение позвоночника, наклон тазового пояса и уровень развитости мышечной ткани. Когда человек находится в возрасте до школьного возраста, его осанка отличается неустойчивостью. Внешние факторы, состояние мышечной ткани и аппарата нервной регуляции, всевозможные патологии и изъяны в физическом развитии могут стать причиной развития нарушений осанки.

Нарушения осанки, кроме эстетического изъяна, развиваются в сопровождении расстройств в работе каких-либо внутренних органов и систем. Чаще всего страдает от нарушений осанки система дыхательных органов и сердце. Недостаточность тонуса мускулатуры живота ведет за собой расстройство нормального функционирования органов, расположенных в брюшной полости. Соответственно, снижается работоспособность.

Профилактика нарушений осанки представляет собой комбинацию мер, которые помогают сохранить правильную осанку, поддержать ее и скорректировать. Разумеется, проще своевременно предпринять меры для профилактики нарушений осанки, чем после тратить время и силы для ее исправления.

Следует отметить, что профилактика нарушений осанки не является разовым актом, так как в подобном случае стойкого положительного результата добиться будет невозможно. Приступая к профилактике нарушений осанки, необходимо настраиваться на регулярное выполнение упражнений и следование определенным правилам, чтобы в определенный момент не разочароваться в выполняемых действиях. Конечно, для соблюдения правил профилактики нарушений осанки от человека потребуются соблюдение определенной и достаточно жесткой дисциплины. Однако не все так безрадостно. Ведь даже регулярное выполнение простых упражнений лечебной физкультуры помогает поддерживать правильную осанку. Кроме того, человек ко всему привыкает, и через какое-то время упражнения станут привычной частью распорядка дня.

Перед началом профилактики нарушений осанки необходимо провести тщательное наблюдение за самим собой – обнаружить какие-либо свои привычки, установить характер дня. Кроме того, можно обратиться за «консультацией» к человеку, который постоянно находится рядом, так как со стороны виднее, когда человек сутулится или искривляет спину в сторону. Все это даст понять, в каком состоянии на данный момент находится осанка, и какие возможные нарушения у нее присутствуют.

При обнаружении характера нарушений осанки проще будет подобрать меры по их исправлению и поддержанию нормального состояния позвоночника. Причина важна потому, что она всегда имеет следствие, в данном случае следствие - это нарушение осанки. А каждому известно, что для устранения последствия необходимо вначале устранить причину. На какое-то время помогает нормализовать осанку одно понимание того, что человек, например, горбится во время ходьбы. Но этого зачастую бывает недостаточно, и, возвращаясь в привычную среду, все опять возвращается на старое место – человек продолжает сутулиться. Именно по этой причине необходимо предельно сократить влияние на осанку негативных условий и факторов.

Суть профилактики нарушений осанки состоит в том, чтобы заставить современного человека, зачастую страдающего от гиподинамии, двигаться. Для этого разрабатываются программы физкультуры и упражнения. К слову, все эти меры очень просты и не отнимают много времени, так что заняться своим здоровьем под силу каждому человеку.