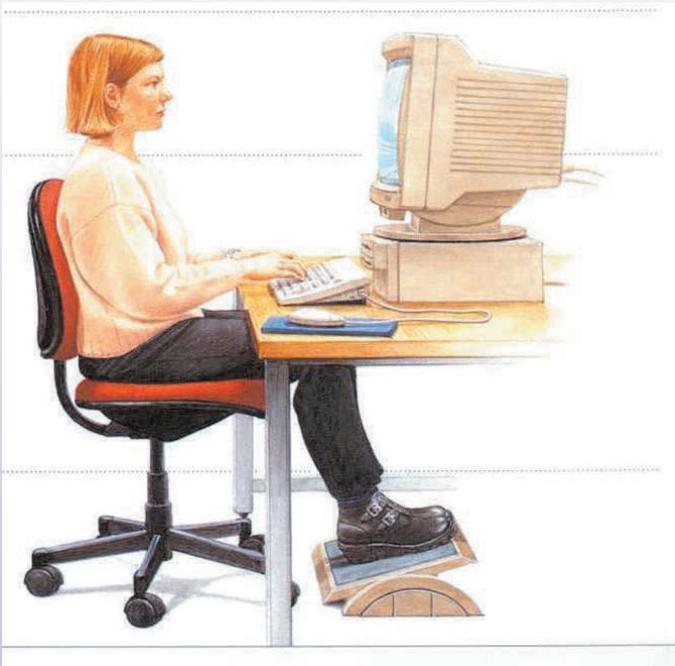


## Рабочая поза



- туловище находится в вертикальном положении;
- голова слегка наклонена вперед;
- плечевой пояс горизонтален и параллелен краю стола;
- руки свободно лежат на столе;
- ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом и опираются всей ступней на пол или подставку;
- спина опирается в поясничной своей части на спинку стула.

## Моменты, на которые необходимо обратить внимание родителей

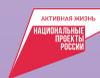
- привычка детей держать спину прямо или криво;
- держать косо плечи или таз;
- поза за столом;
- кровать должна быть подобрана по росту ребенка;
- матрас должен быть ровным;
- подушка – небольшой и плоской.

Во время чтения и письма за столом должны быть созданы условия для максимальной опоры туловища и симметричного положения отдельных частей тела.

Хорошее физическое развитие необходимо для повышения общего тонуса, нормализации деятельности центральной нервной системы, улучшения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ведущее место в реализации этой задачи занимают утренняя гигиеническая гимнастика, регулярные занятия рациональными видами физической культуры (ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом, водные виды спорта, конный спорт). Большое значение имеют: правильное регулярное питание, соблюдение режима дня с обязательным пребыванием на воздухе не менее 2 ч., общее закаливание организма, которое начинают с холодных обтираний, затем переходят к гигиеническому душу, постепенно снижая температуру воды.

Министерство здравоохранения  
Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

## СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ ОСАНКИ



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

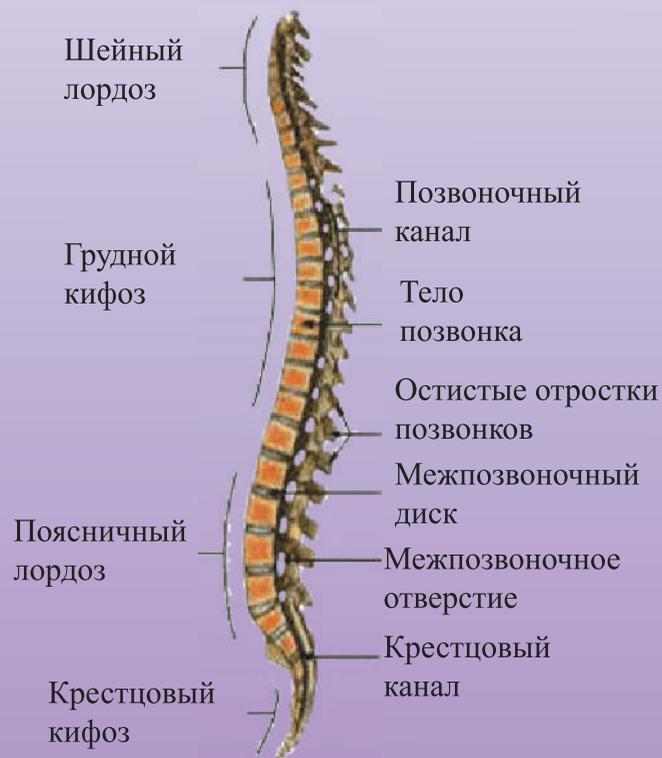
[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

Отпечатано в ООО «Медиа-Мост», Тираж 500 экз., 2025 год.

г. Благовещенск, 2025

Большинство нарушений функции позвоночника является следствием нарушений осанки – привычной позы, которую человек принимает стоя или сидя без малейшего мышечного напряжения. Первопричиной нередко является родовая травма шейного или поясничного отдела позвоночника, либо перинатальная энцефалопатия, либо и то и другое. Но и привычно хорошая осанка может ухудшиться под влиянием болезни, при длительном пользовании неудобной мебелью, ношении тяжестей в одной руке и т. д.

Плохая осанка обычно включает деформацию одного или более трех главных физиологических изгибов позвоночника: шейного и поясничного лордозов (прогибов вперед) и грудного кифоза (выгиба назад между лопатками).



Изгибы позвоночника помогают амортизировать давление, создаваемое на позвонки силой тяжести, т.е. поддерживать вес тела. Деформация этих физиологических изгибов или появление боковых (сколиозов) ведет к дополнительной нагрузке на позвонки и мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела.

Долговременные последствия плохой осанки включают дегенерацию межпозвоночных дисков, а также хроническое удлинение или укорочение спинных мышц и связок. Это ведет к проблемам опорно-двигательного аппарата – от тугоподвижности корпуса до болей в спине.

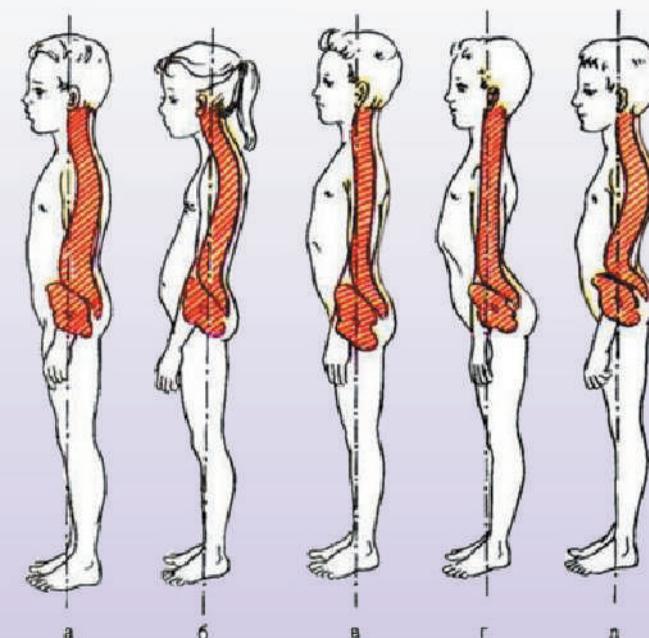
Если плохая осанка сочетается с гиподинамией (например, с многочасовым просиживанием перед телевизором или за компьютером), мышцы спины слабеют, что еще больше усугубляет проблемы этой части тела.

К другим последствиям плохой осанки относятся:

- неправильная поза за столом или компьютером приводит к тому, что мускулатура шеи и спины находится в постоянном напряжении, что приводит к головной боли;
- если человек постоянно сгорблен или перекошен, внутренние органы испытывают избыточное давление, а это мешает им нормально работать.

Плохая осанка особенно вредна для легких и органов пищеварения. Скованность грудной клетки делает дыхание менее глубоким, а у хронически сжатого кишечника нарушается перистальтика и секреция, что повышает риск запоров.

## Типы осанки:



*а – нормальная осанка;*

*б – кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина);*

*в – плоская спина;*

*г – плосковогнутая спина;*

*д – кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина)*

Нарушения осанки в большинстве случаев обусловлены неправильной рабочей позой (в т.ч. у школьников при неправильной посадке за партой), гиподинамией, слабым физическим развитием, врожденным вывихом бедра, беременностью, ношением обуви на высоком каблуке, ожирением и др. Наиболее часто формирование осанки нарушается в периоды усиленного роста у детей и подростков. В пожилом и старческом возрасте осанка изменяется в связи с инволютивными процессами в межпозвоночных дисках, увеличением грудного кифоза и слабостью мышц брюшной стенки.