Начало формы

Конец формы



**Как сохранить хорошую осанку**

*13 января 2011 года, 08:03*

* [распечатать](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-sohranit-horoshuu-osanku#print)

[Класс!](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-sohranit-horoshuu-osanku)

Правильная осанка – это то, к чему надо приучать с детства, потому что последствия хорошо известны. Однако начать работать с осанкой во взрослом возрасте тоже полезно.

Как избежать нарушения осанки, рассказывает Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ№12.

**Как выглядит нарушение осанки**

«Что такое осанка? Это поза, которую принимает человек **по привычке**, когда он стоит или сидит, не применяя при этом какое-либо мышечное напряжение, — объясняет Хамурзова. — Осанка, конечно, зависит от формы [позвоночника](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zajmites-soboj-pozvonochnik/)».

Есть несколько видов нарушения осанки. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.

Отклонение позвоночника в сторону — **сколиоз**. В передне-заднем направлении — сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.

Также встречаются патологические формы естественных изгибов позвоночника – шейного и поясничного **лордоза** и грудного **кифоза**.

*Профилактика остеохондроза*

О том, как предотвратить остеохондроз, читайте [специальном материале](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-osteohondroza/) для тех, кто хочет сохранить здоровый позвоночник.

**Как начинаются нарушения осанки у взрослых?**

Несмотря на то, что формирование нормальной осанки происходит [в детском возрасте](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/osanka-shkolnika-kotoruu-my-sberezhem/), ее нарушение может появиться в результате профессиональной деятельности, связанной с длительным нахождением **в одной позе**: работа за столом с постоянно наклоненной головой, просто неправильная поза на стуле, привычная неправильная осанка.

Кроме того, на осанку сильно влияют **дефекты стопы** – плоскостопие и косолапость. Их надо определить еще в раннем детстве и попытаться скорректировать при помощи специальной обуви или вкладышей – супинаторов.

«Ношение высокого каблука тоже способно испортить осанку, — говорит Хамурзова. — Не забывайте, что каждый сантиметр каблука добавляет и без того не очень защищенной спине нагрузку, равную 10–15 килограммам».

**Главное на портале:**

* [Начинаем новую жизнь с 1 января](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=86c9c5d5edfd09bf65cb0fcd17ebc70d&a=8826:15164151:24772&p=1&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdvizhenie%2Fglavnoe%2Fchem-zanyatsya-na-novogodnih-kanikulah-dvizhenie)
* [Идеальная диета для январских каникул](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=9f562fff951d6233b2b06b765f66aec7&a=8826:15164150:24772&p=2&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fpitanie%2Fsovety%2Fdieta-dlya-novogodnih-kanikul)
* [Новый Год без перепоя: ломаем стереотипы](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=2c3d7a7552bbd01a8a0b911a3638de58&a=8826:15164152:24772&p=3&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fprivychki%2Fsovety%2Fnovyj-god-bez-perepoya)
* [Что делать, если праздники вызывают раздражение](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=2a09dd441666313c02aecbf50ad4e2a6&a=8826:15164149:24772&p=4&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fprofilaktika%2Fkak-sohranit-dushevnoe-ravnovesie-v-prazdniki)
* [Как правильно отдыхать: прочтите перед праздниками](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=cd2b824e42b9d3d1dfd60c6457db95c1&a=8826:15164154:24772&p=5&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fprofilaktika%2Fobraz-zhizni%2Fkak-pravilno-otdyhat)

**К чему приводит?**

Нарушение осанки – это не только косметическая проблема, но предвестник серьезных неврологических проблем в будущем.

Как и [остеохондроз](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-osteohondroza/), нарушение осанки способно повредить позвоночник – особенно в наиболее подвижных шейном и поясничном его отделах.

**Закономерный результат**: боли в спине, снижение подвижности позвоночника и невозможность долго сидеть или стоять без неприятных ощущений.

Искривление позвоночника в шейном отделе вызывает **нарушение кровоснабжения головного мозга** за счет сдавливания сосудов. Это приводит к постоянным головным болям, снижению работоспособности, слабости, головокружениям. А если в «зажим» попадают и нервные волокна, человек может чувствовать онемение или боли в руках, груди и области сердца.

**Как избежать нарушения осанки?**

1. При работе сидя как можно чаще **меняйте положение телa**. Оптимально – раз в 15 минут. Для этого можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы.

2. Через каждые 30–40 минут вставайте на 2–3 минуты для небольшой разминки.

3. Если вам приходится много времени [проводить за рабочим столом](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/ne-sidite-na-meste/), стремитесь к тому, чтобы спина в месте изгибов **прочно опиралась** на спинку стула или кресла.

4. Сидите за столом прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища.

5. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, вес корпуса должен **равномерно распределяться** на ягодицы, а это невозможно, если вы постоянно сидите на мягкой мебели. Поэтому постарайтесь найти стул, на котором сидите, пожестче.

6. **Высота стула** (или кресла) должна соответствовать длине голени. То есть, высота сиденья в таком случае приходится на уровень согнутого колена, а ноги упираются в пол. Если у вас слишком маленький рост — подставьте под ноги небольшую скамеечку.

7. Чаще меняйте **положение ног** под столом. Этим вы уменьшаете нагрузку на позвоночник.

8. Старайтесь спать на **жесткой постели** и подбирайте высоту и форму подушки в зависимости о того, как вы привыкли спать – на животе, боку или спине. Поддержка головы, шеи и плечевого пояса при разных позах должна отличаться.

**Подушка** для любителей спать на животе обычно маленькая и тонкая. Для спящих преимущественно на спине – более объемная, предупреждающая запрокидывание головы и искривление шеи. А тем, кто спит на боку, стоит выбрать подушку такой высоты и жесткости, чтобы позвоночник оставался ровным.

9. Старайтесь как можно **больше двигаться**. Обращайте внимание на то, чтобы [в движении были задействованы](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/kak-vybrat-fizicheskuu-aktivnost-imenno-dlya-vas/) все крупные группы мышц – и обязательно мышцы спины. Ведь от их состояния зависит и правильное положение позвоночника.

**Как сохранить осанку**

Нарушение осанки происходит не только в детском возрасте, и причиной этому становится в основном неправильная проза при сидячей работе. Основные последствия – хронические боли и нарушение кровоснабжения мозга. А профилактика очень проста: больше двигаться и подобрать удобную мебель.