

Нарушение осанки — это не болезнь, а патологическое изменение положения позвоночника и суставов, неправильное развитие мышц. Если вовремя заметить это и заняться собой, получится добиться ровной спины и избежать проблем с ней. Если человек не обращается за медицинской помощью, развиваются осложнения.

При неправильном положении тела происходит их смещение, сжатие. При искривленном позвоночнике ослабленные мышцы не поддерживают кишечник и желудок.



Составитель: врач -ортопед

**Квочина Юлия
Николаевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, пр-т Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



**« Нарушение
осанки
страшно
или нет ? »**

Курск

При неправильной осанке человек ходит сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Позвоночник человека с неправильной осанкой выглядит несимметрично, лопатки находятся на разной высоте. Может возникнуть асимметрия в области талии и трудности при наклонах.

Плохая осанка — это то, с чем многие из нас могут себя ассоциировать, но знаем ли мы, как плохое сидение и стояние на самом деле влияет на нас? Сутулость не только вредит вашему здоровью, но и показывает, как вы себя чувствуете, и может свидетельствовать о низкой самооценке, усталости или отсутствии интереса.

Можно ли исправить осанку или это генетическое заболевание?

Я обнаружила, что с моими пациентами изменение диеты, физических упражнений и режима сна может на самом деле улучшить наследственную ситуацию с осанкой. Для осуществления этого изменения требуются взвешиваемые, сознательные усилия. Изменение ежедневной рутины может помочь вам быстро почувствовать себя лучше. Но формирование привычки к хорошей осанке может занять некоторое время. Как и в случае с любой другой программой упражнений, требуется около 4-6 недель, чтобы увидеть реальные изменения.

Как добиться идеальной осанки?



Ключ к хорошей осанке — положение позвоночника. У вашего позвоночника есть три естественных изгиба — в шее, средней части спины и пояснице. Правильная осанка должна поддерживать эти изгибы, но не увеличивать их. Ваша голова должна быть выше плеч, а верхняя часть плеча должна быть над бедрами. Хорошая осанка — это не только внешний вид. Она помогает вам развить силу, гибкость и равновесие в вашем теле.