Консультация для родителей.

**Виды ,признаки неправильной осанки.**

Хорошая **осанка** — не дань моде или какому другому мимолётному веянию. Она — наглядное свидетельство того, что позвоночник отлично справляется со своей биологической задачей, создает комфортные условия для существования «местных властей» и внутренних органов.
Любое отклонение от нормы, любые прогибы позвоночника в сторону от идеальной линии неминуемо скажутся на функционировании тех или иных внутренних органов, «завязанных» на участок спинного мозга, подвергшийся патологии. Так оно чаще всего и происходит.
Грубо округлённо неправильные осанки можно подразделить на пять основных видов — *сколиотическая осанка, кифотическая осанка, кифолордозная осанка, лордическая осанка и осанка, характеризующаяся плоской спиной.*

**Сколиотическая осанка.**
Самая распространённая из неправильных. Более известна под названием «сколиоз». Хотя точнее было бы назвать её сколиотической болезнью. Характерный её признак — отклонение, искривление позвоночника вправо или влево. Чаще — вправо.
Сколиотическая болезнь — отнюдь не приобретение XX и XXI «сидячих» веков нашей эры. Предпосылкой к её развитию служит разная длина ног, а она наблюдается у каждых двух детей из пяти. Ещё столько же детей «получают» разные по длине конечности впоследствии, из-за несимметричного развития мускулатуры правой и левой половины тела. Отсюда возникает патологический изгиб тела в боковых направлениях. К тому же, неправильно подобранная мебель укрепляет состояние, которое при естественном ходе вещей, возможно, «рассосалось бы» само собой. Понимаю, у иных читательниц эта информация вызовет раздражение. Отвечу вопросом на вопрос: а почему они привыкли и не «возникают» по поводу того, что одна ступня (чаще правая) обычно больше другой?
Каждый двадцатый ребёнок на Земле страдает от сколиоза. Угроза нешуточная. Причина чаще всего — в искривлённой позе, которую ребёнок принимает во время занятий в школе или дома. Надо сказать, что предрасположение к этому заболеванию может передаваться по наследству. От отца, но случается и от матери. Или от обоих родителей сразу. Подчёркиваю: предрасположение, но никак не само заболевание. Если ребёнку крепко-накрепко втемяшить (тут, извините, любые старания родителей во благо, лишь бы помогло), что нужно постоянно следить за положением тела, дабы не спровоцировать неправильную осанку, то его минует чаша сия. Сколиоз, от которого страдают родители или один из них, обойдёт его стороной.
Как самое массовое заболевание позвоночника сколиотическая осанка требует отдельного и продолжительного разговора. Хотя бы потому, что сколиоз может принять одну из четырёх наиболее распространённых форм.
1. Искривление позвоночника вправо в грудном отделе, с 4-го по 12-й позвонок.
2. Искривление позвоночника вправо с 4-го позвонка грудного отдела по 4-й поясничного отдела.
3. Искривление позвоночника в грудном отделе вправо и в поясничном отделе влево. Двойной сколиоз.
4. Искривление позвоночника влево в поясничном отделе.

Патологическое состояние, именуемое сколиозом, бывает трёх видов — слабо, умеренно и сильно выраженное. Слабо выраженное дает о себе знать при наклонении тела ребёнка вперёд, умеренное — в положении стоя и лишь сильно выраженное бросается в глаза при любом положении тела ребёнка — сидя, лёжа или стоя.
Атаку на сколиотическую болезнь, как на любой другой недуг, следует вести с двух сторон. С одной стороны — физические упражнения, способствующие коррекции осанки. А с другой — надо постоянно убеждать ребёнка (и себя!), что он обязан сам следить за своей выправкой — не сутулиться, не горбиться. Не уставать учиться правильно ходить, правильно сидеть, правильно стоять, правильно лежать. И правильно питаться, добавлю.

**Кифотическая осанка.**
Ее отличие — в образовании выпуклости, обращенной назад. Или кзади, на языке медиков. Вот и академический четырёхтомный «Словарь русского языка» считает, что слово «кзади» вполне приемлемо к употреблению, ибо обозначает «в направлении назад».
Что кифотическая осанка далеко не редкость, подтверждает перечисление её основных разновидностей: врождённая, генотипическая, мобильная, рахитическая, старческая, тотальная, туберкулёзная, угловатая, физиологическая... К этому заболеванию приводит слабость мышц, травмы, возрастные патологии.
Изгиб позвоночника кзади при кифотической осанке затрагивает грудной отдел позвоночника. Голова из-за этого постоянно наклонена вперёд, плечи опущены вниз. Живот выпячен вперёд и оттопырен. Да ещё «пятая точка» неприлично выпирает. Беда не ходит в одиночку. Прошмыгнёт одна, и глазом моргнуть не успеешь, как их соберётся целая стая.
Кстати сказать, впалая грудь — неизменный спутник почти любой патологической осанки. И наоборот, когда грудь колесом — это однозначный и бесспорный признак правильной осанки и здоровья. Что косвенно подтверждает армейское правило: при команде «Равнение направо!» необходимо упереться взглядом в грудь четвёртого человека. Что практически невозможно, ежели грудь у этого четвёртого чахлая.

**Кифолордозная осанка** встречается реже кифотической. И слава Богу! В сравнении — она несет двойную порцию неприятностей. В грудном отделе позвоночника происходит выпячивание кзади, в поясничном — кпереди, оживляя в памяти латинскую букву S. Грудной и поясничный отделы искривляются «в передне-заднем направлении», если на «медицинском языке». Как бы это ни казалось смешным любителям словесных ляпов.
Такую осанку не смогут спрятать самые изобретательные модельеры и закройщики. Старайся не старайся, одежда болтается, как на вешалке. Впрочем, определение «как на вешалке» фактически относится к диагностическим признакам любой из пяти неправильных осанок. Особенно, когда человек с неправильной осанкой попытается облачиться в стандартный костюм из магазина. Пороки фигуры обязательно бросятся в глаза.