

**МОСКОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ИНСТИТУТ  
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)  
«МАИ»**

**Контрольная работа**  
по дисциплине: «Общая физическая подготовка»  
на тему:  
**«Типы осанки, причины ее нарушения»**

Выполнила: Обыденкова Юлия  
Группа: М8О-308Б-18

г. Москва  
2021

## Оглавление

Введение.....	3
Причины искривления позвоночника.....	3
Классификации и виды искривления.....	6
Отличия искривления спины у взрослых и детей.....	9
Краткий вывод.....	11
Список литературы.....	12

## **Введение**

На позвоночник человека ежедневно оказывается большая нагрузка. Вследствие воздействия негативных факторов изменяется осанка. Искривление позвоночника может быть врожденным или приобретенным. Состояние влияет на самочувствие пациента, качество кровеносной и нервной системы. Лечение патологии занимается врач ортопед, который назначает лечение индивидуально для каждого пациента.

## **Причины искривления позвоночника**

Осанка — привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок). Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение: она повышает работоспособность, влияет на деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения.

В норме у людей с правильной осанкой существуют естественные изгибы спины. Если они располагаются спереди, это называется лордоз, если сзади — кифоз. У здоровых людей лордоз должен находиться в области шеи и поясницы, в кифоз — в грудном отделе и области копчика.

Выделяют следующие врожденные причины нарушения осанки:

- аномальное строение различных зон позвоночника вследствие мутации генов;

- сращение позвонков;
- вывих бедра;
- неправильно сформированные дужки позвонков.

Отдельно выделяют причины врожденного сколиоза:

- образование дополнительных позвонков;
- врождённая мышечная слабость;
- различное расстояние между дугами позвонков.

Врожденные причины опасны для здоровья ребенка. Их трудно устранить, в большинстве случаев прибегают к хирургическому вмешательству. Последствия искривления позвоночника влияют на весь организм, появляется гипоксия мозга, замедленное кровообращение.

Выделяют следующие виды приобретенных причин искривления позвоночника:

1. неправильная поза тела во время сидения — главная причина нарушения осанки (низко расположенная голова, сдвинутые вперед плечи, чрезмерное выпячивание кзади грудного отдела позвоночника);
2. неправильно подобранные размеры стула и стола, которые продолжительно использует человек в течение дня;

3. отсутствие смены позы в течение большого количества времени;
4. неправильно подобранный матрас и подушка для сна;
5. плоскостопие, которое меняет центр тяжести тела;
6. недостаточно подвижный образ жизни, отсутствие физической нагрузки и спорта;
7. уменьшение количества мышечной массы, которое часто происходит во время подросткового или старческого возраста, в результате отсутствует поддержка спины;
8. механические повреждения костей, ответственные за поддержание позвоночника;
9. ношение неправильно выбранного рюкзака (причина возникновения сколиоза у детей в младшей школе);
10. рахит – недостаточное содержание кальция в костях, приводящее к их ломкости, что является главной причиной нарушения осанки у детей до 3 лет;
11. анкилозирующий спондилоартрит и другие воспалительные заболевания суставов (причина сколиоза у взрослых).

В отличие от врожденных причин неправильной осанки, приобретенные легко устранить на начальном этапе формирования.

Врожденные патологии проявляются в детском возрасте. Приобретенные состояния могут возникнуть, как в детстве, так и во взрослой жизни. Чаще всего нарушение осанки образуется у детей в начальной школе, когда они начинают продолжительное время сидеть за партой.

## **Классификации и виды искривления**

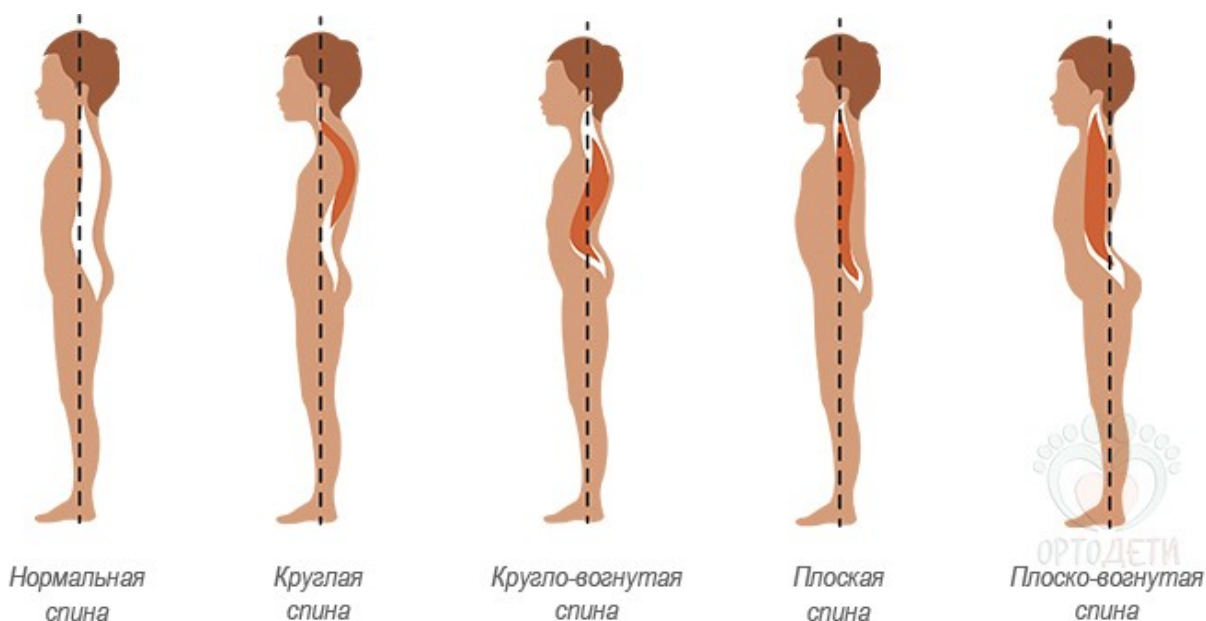
В зависимости от траектории изменения позвоночника, выделяют следующие виды нарушения осанки:

1. смещение позвоночника вперед или назад, вследствие чего образуется сильный кифоз или лордоз;
2. смещение позвонков вправо или влево, что образует сколиоз.

Выделяют основные разновидности искривления осанки.

- **Сутулость.** Образуется чрезмерный кифоз в грудной области, уменьшается лордоз в пояснице. У пациента плечи направлены вперед, лопатки видны на спине.
- **Круглая спина.** У пациента обнаруживается чрезмерный кифоз в грудном отделе, лордоз в пояснице полностью отсутствует. У человека меняется походка, ноги немного согнуты, это необходимо для сохранения равновесия. Голова, плечи и руки направлены вперед. Сбоку спина пациента представлена в виде дуги с максимальным изгибом в области лопаток.

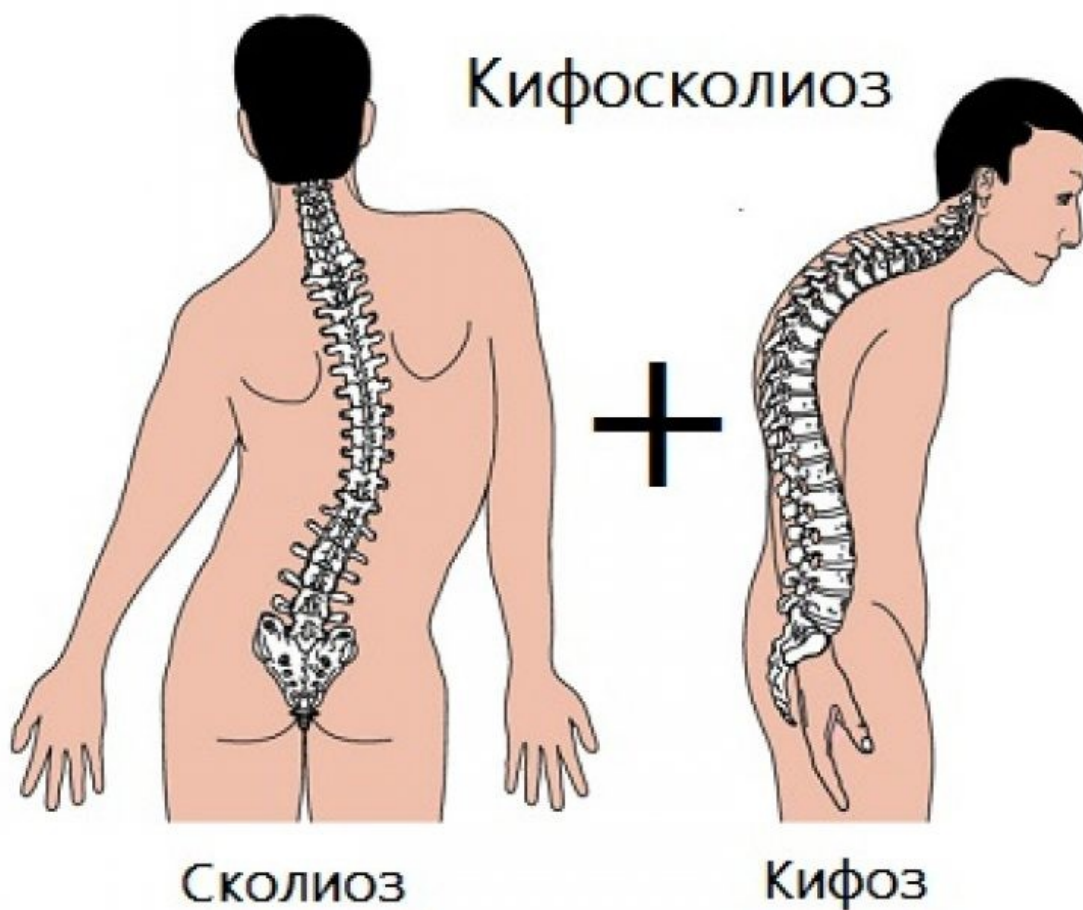
- **Кругловогнутая спина.** Грудная часть схожа с пациентом, имеющим круглую спину. Отличие составляет чрезмерный лордоз в области поясницы. Лопатки сильно выпячиваются назад, а живот вперед. Изменения локализованы во всех естественных изгибах.
- **Плоская спина.** При патологии сильно уменьшены или полностью отсутствуют естественные изгибы в области шеи, груди, пояснице.
- **Плосковогнутая спина.** Устранение естественных изгибов в области шеи и груди. Лордоз в поясничной области развит чрезмерно.



- **Сколиоз.** Спина пациента несимметрична, ее ось чрезмерно направлена справа-налево или наоборот. Одно из плеч находится выше другого. Позвоночник образует форму в виде буквы S.



- **Кифосколиоз.** Спина одновременно искривлена в передне-заднем и боковом направлении.





Выделяют различные степени патологии спины:

- *первая* – устранение неровностей после вправления спины врачом;
- *вторая* – для восстановления нормальной формы спины необходимо вправление и ЛФК;
- *третья* – отсутствует возможность лечения.

Для врожденных нарушений чаще всего характерна 2-3 степень искривления. Если патология приобретенная, она постепенно переходит от одной стадии к другой. При отсутствии лечения и продолжительного влияния негативного фактора на тело, нарушение осанки может перейти в третью стадию.

## **Отличия искривления спины у взрослых и детей**

Наиболее тяжелой формой искривления позвоночника считается врожденное нарушение. Их устранить практически невозможно. Для этого необходимо медикаментозное лечение, вправление костей, ЛФК, хирургическая операция.

Если состояние приобретенное, рекомендуется обращаться к врачу на ранней стадии. Причины практически одинаковы для взрослых и детей. В раннем возрасте искривление позвоночника может развиваться в результате рахита. Поэтому следует прибегать к профилактическим мерам, чтобы избежать этого заболевания. В пожилом возрасте часто образуется артрит и

другие воспалительные заболевания суставов, вследствие которых человек и не может держать спину прямой из-за сильной боли.

Патология вызванная неправильным сиденьем и хождением одинаково часто встречается у взрослых и детей. Ее можно вылечить в результате вправления спины и применения ЛФК. Это устранит основную причину нарушения осанки. При наличии системного заболевания в любом возрасте понадобится дополнительное медикаментозное лечение.

## **Краткий вывод**

1. Искривление спины может быть как врожденной болезнью, так и естественно полученной в ходе перелома или неправильного удержания спины.
2. В основном причинами искривления позвоночника являются: неправильная поза тела во время сидения, плоскостопие, ношение неправильно подобранного рюкзака и отсутствие смены позы в течение большого количества времени.
3. Смещение позвоночника может быть как вперед и назад (кифоз, лордоз), так и влево и направо (сколиоз)

## Список литературы

1. Нарушения осанки - причины, симптомы, диагностика. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture>
2. Нарушение осанки: причины, виды и последствия. [Электронный ресурс]. - URL: [https://medprostor.by/articles/prichiny\\_iskrivlenia\\_pozvaonochnika/](https://medprostor.by/articles/prichiny_iskrivlenia_pozvaonochnika/)
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. [Электронный ресурс]. - URL: <http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Osanka.pdf>