Правильная осанка – залог здоровья всего организма

Правильная осанка является залогом здоровья, которая:

1. Замедляет быстрое изнашивание различных суставов.

2. Способствует равномерному распределению всей массы тела на ноги, спину.

3. Препятствует неправильному фиксированию позвоночника в определенной позе.

4. Помогает отлично поддерживать внутренние органы в правильном положении.

5. Хорошая осанка позволит расслабить те мышцы, которые не должны быть перенапряжены при ходьбе или в положении сидя.

6. Избавит вас от боли в пояснице, спине и мышцах.

В основе всех нарушений и заболеваний стоит профилактика, так и в правильной осанке профилактика играет большую роль:

1. Жёсткая постель без подушки.

2. Спать рекомендуется на спине, что обеспечивает достаточную разгрузку позвоночника.

3. Мебель, правильно подобранная по размерам в соответствии с ростом ребенка.

4. Достаточность ежедневных движений в виде утренней гимнастики.

5. Физкультминутки во время занятий, подвижные игры в свободное время.

6. Специальный комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

7. Проведение физкультминутки после каждого часа работы.

8. Ограничение ношения обуви на высоком каблуке, так как для сохранения равновесия требуется дополнительный изгиб в поясничном отделе позвоночника.

9. Не носить тяжелые предметы в вытянутых руках, прижимать, если можно их к груди, использовать рюкзак и т.д..

10. Использовать различные общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса.

11. Выполнение дыхательной гимнастики, упражнений на расслабление для снятия стресса.

12. Оздоровление и закаливание: плавание стилями, ходьба на лыжах, катание на коньках, пешие прогулки.

Подготовила медицинская сестра по физиотерапии Ишкулова О.М.