**Влияние осанки на здоровье человека**

Наша осанка и состояние здоровья тесно взаимосвязаны. Это отмечал еще Гиппократ, утверждавший, что причину всех болезней нужно искать в позвоночнике. Ну, может быть, не всех, но процентов восьмидесяти уж точно. Как ни странно, но неправильная осанка вызывает патологии не только непосредственно позвоночника, а также всех внутренних органов.

**Правильная осанка – что это?**

Осанкой называют такое положение тела, когда человек стоит прямо, не напрягаясь, не прикладывая при этом никаких усилий, чтобы удержать привычную позу. Если осанка правильная, то голова находится на одной вертикали с туловищем, грудь выдвинута немного вперед, плечи немного опущены и слегка развернуты кзади, живот подтянут.

Когда осанка правильная, то в любом положении тела нагрузка равномерно распределена по мышцам и суставам.

Говоря о правильной осанке, надо упомянуть о положении позвоночника. В норме позвоночник имеет по два изгиба: в районе шеи и поясницы – внутрь (лордозы), в области груди и крестца – наружу (кифозы). Если посмотреть сбоку, то он по форме напоминает букву S. Такое строение поддерживает вес тела, равномерно распределяет нагрузку и обеспечивает амортизацию при любых сотрясениях, защищая внутренние органы.

**Какие бывают нарушения осанки**

Основа для нарушения осанки чаще всего закладывается в младшей школе, когда позвоночник у ребенка еще не окреп. Ребенок сидит за партой сгорбившись, носит тяжелый рюкзак с учебниками, мало двигается. Другие причины нарушений осанки – врожденные пороки развития, заболевания и травмы позвоночника, опухоли, инфекции.

К самым распространенным нарушениям осанки относятся:

* гиперлордозы или гиперкифозы – увеличенные по сравнению с нормой изгибы позвоночника. Это вызывает дисбаланс мышц, когда часть мышц развивается больше, а другая часть меньше;
* уплощение изгибов – так называемая плоская спина. В этом случае снижаются амортизационные свойства позвоночника и увеличивается нагрузка на межпозвонковые диски;
* сколиоз – отклонение позвоночника от вертикальной оси.



**Осанка и позвоночник**

Значительные нарушения осанки с течением времени приводят к заболеваниям позвоночника. Мышечный дисбаланс, возникающий вследствие патологического кифоза или лордоза, вызывает дегенеративные изменения в позвоночнике, приводящие к болям в разных его отделах. Боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки.

При прямой, без физиологических изгибов, спине позвоночник не выполняет своих амортизирующих функций, что ведет к возникновению протрузий диска и впоследствии развитию межпозвонковых грыж.

При нарушении баланса мышц суставы изнашиваются сильнее, что ведет к дегенеративным изменениям – артрозу. К тому же при неравномерном распределении нагрузки на мускулы возникает риск получить травму при физической работе, занятиях спортом.

**Осанка и дыхание**

Нарушенная осанка, в частности круглая спина, не дает легким при вдохе полностью расшириться и в них поступит меньше воздуха. Так называемая жизненная емкость легких зависит и от положения головы. Когда она сильно наклонена, емкость легких уменьшается на треть. А это означает, что в организм поступит недостаточно кислорода – возникнет кислородное голодание всех органов. В первую очередь это отразится на работе головного мозга, но затронет также и сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



**Осанка и пищеварение**

Если осанка правильная, то органы, расположенные в брюшной полости, функционируют нормально. При неправильном положении тела происходит их смещение, сжатие. При искривленном позвоночнике ослабленные мышцы не поддерживают кишечник и желудок. Нарушается отток желчи, ухудшается перистальтика кишечника. Следствием становятся расстройства процессов пищеварения: запоры, изжога и даже грыжи.

**Осанка и внутренние органы**

Внутренние органы связаны со спинным мозгом нервными волокнами, благодаря чему они и функционируют. При нарушениях осанки, смешении позвонков, возникновении позвоночных грыж эти связи также нарушаются. Отсюда и появляются боли и расстройства в самых разных органах начиная от головных болей и заканчивая геморроем и бесплодием.

Нарушения осанки: сгорбленная спина, выпяченный живот, опущенная голова – не только сильно портят внешний вид и старят на несколько лет. Они вызывают сбои в работе всего организма, ведут к заболеваниям, расстройствам и болям. Именно поэтому правильная осанка – это необходимое условие для здоровья человека.

Материал использован с сайта <https://clinica-opora.ru/%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F/%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5->%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0/