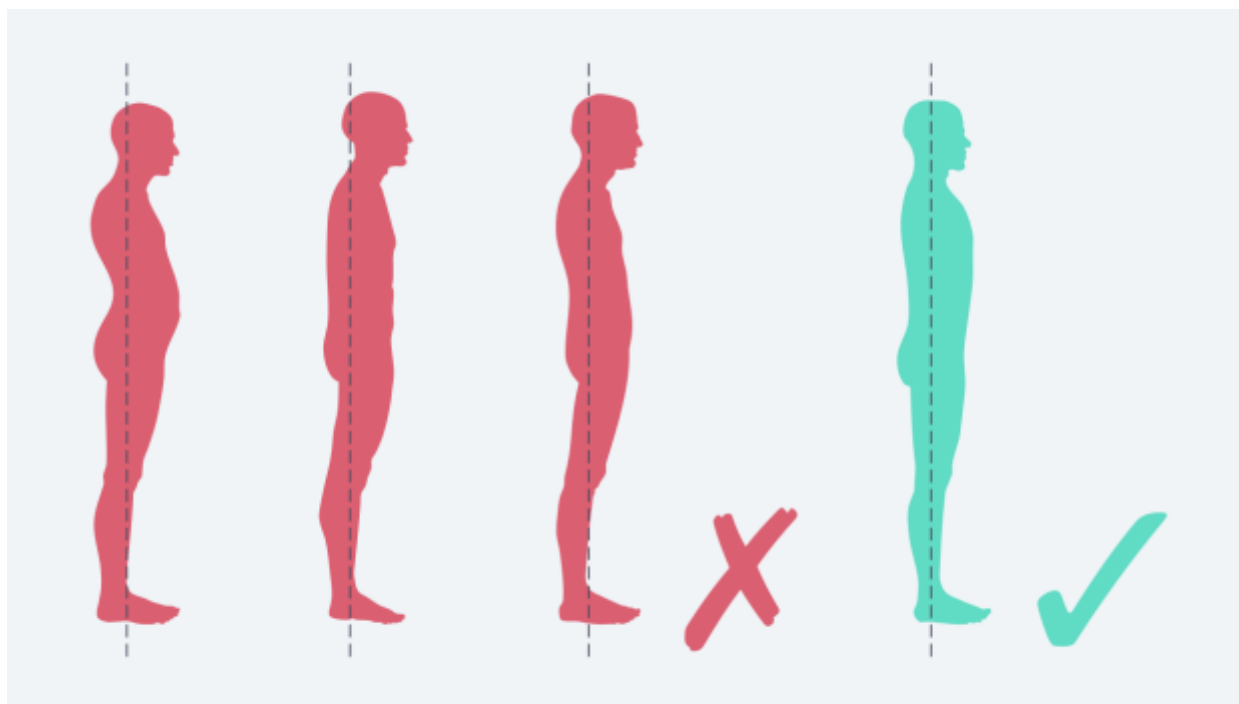


## Влияние осанки на здоровье человека

Факт того, что привычное положение тела в пространстве влияет на самочувствие и здоровье человека, уже давно является доказанным. Сам Гиппократ, основатель всей современной медицины, говорил: «Если заболеваний много, значит, проблема одна – позвоночник».

По данным американского журнала «Journal of Pain Management» осанка оказывает влияние на все основные физиологические функции организма. Также может влиять на боли в спине и голове, настроение, артериальное давление, пульс и особенно на легочную емкость. Существуют даже исследования, доказывающие взаимосвязь неправильного положения грудного отдела и тенденции к смертности.



### Что такое хорошая осанка?

С научной точки зрения **осанка** – это **биомеханическая модель человеческого тела**, поддерживающая вертикальное положение. В целом, когда мы говорим о правильной осанке, имеется в виду некое оптимальное положение и выравнивание тела в пространстве относительно гравитационной силы, под воздействием которой мы находимся непрерывно. Это привычная поза непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без лишнего активного напряжения держать прямо корпус и голову.



Длительная неправильная нагрузка на мышцы и связки приводит к искривлению осанки, а деформация костей – к постоянному ощущению дискомфорта, болям в спине, серьезным заболеваниям скелета (сколиоз, кифоз, плоскостопие, остеохондроз и пр.).

Постепенно деформируется не только позвоночник, но и грудная клетка, кости таза, нижние конечности, а вслед за ними развивается недостаточность дыхательных функций, патологии сердечно-сосудистой системы, нарушения походки и деятельности внутренних органов.

### **Формирование осанки**

Осанка человека формируется с раннего детского возраста, с развитием скелета, мышечных и связочных структур и под влиянием высшей нервной деятельности, включая даже характер. Также она определяется конституцией тела и генетическими особенностями.

### **Связь осанки с состоянием здоровья**

#### **Дыхательная система**

Плохая осанка может препятствовать способности легких расширяться на вдохе, а значит, организм рискует недополучить необходимое количество кислорода и будет постоянно находиться в условиях искусственной гипоксии, что в первую очередь отразится на обеспечении кислородом мозга.

#### **Система пищеварения**

Оптимальное расположение позвоночных сегментов благоприятно сказывается на работе всех внутренних органов, в том числе, системы пищеварения.

Правильная осанка позволяет органам брюшной полости занимать своё естественное положение без чрезмерного сжатия, которое может мешать нормальному течению и функционированию желудочно-кишечного аппарата.

От спинного мозга, расположенного внутри позвоночника, к каждому внутреннему органу идут нервные волокна, которые отвечают за их нормальное функционирование. Такие заболевания, как остеохондроз, сколиоз, нарушения осанки, смещения позвонков, кривошея в детстве и

другие, могут вызвать самые различные симптомы, начиная от головной боли, заканчивая болью в области желудка или области сердца.

## **Мышечный корсет**

Плохая осанка также может быть дополнительным фактором риска в получении различных травм при занятиях спортом и даже просто при любой физической активности. Причиной будет тот самый мышечный дисбаланс в организме, который привел к несбалансированному распределению нагрузки на мышцы, суставы и связки.

## **Опорно-двигательный аппарат**

Неправильная осанка – самая частая причина болей в области поясницы, шеи и грудного отдела. Наклон головы вперед и слегка округлые плечи увеличивают нагрузку на шейный и грудной отделы в несколько раз.

В среднем, голова взрослого человека весит 4–5 кг, а это значит, что на ваш позвоночник постоянно действует такой же вес, при условии, что ваша голова не наклонена. **Наклоняя голову, вы увеличиваете нагрузку на шейный и грудной отдел позвоночника.**



Результаты недавних исследований показывают, что если наклонить голову всего на 15 градусов, вы увеличите нагрузку на свой позвоночник до 12 кг, если наклон будет составлять 30 градусов, нагрузка вырастет до 18 кг, 45 градусов – до 22 кг, а при наклоне в 60 градусов – до 27 кг.

Хуже всего, что **большинство людей держат свою голову под наклоном 60 градусов во время чтения текста на своем мобильном.** Также доказано, что сильный наклон головы вперед снижает емкость легких на 30%, а это существенно влияет на способность организма к клеточному дыханию. В такой ситуации кислорода хронически не хватает, и он доставляется только к самым основным приоритетным органам.

## **Эмоциональный фон**

Осанка также влияет на настроение и, наоборот, настроение может повлиять на осанку.

Обратите внимание – когда вам хорошо, вы чувствуете себя счастливым, когда вас переполняют радостные эмоции, ваша спина, как правило,

выпрямлена, поза открытая, хочется дышать полной раскрытой грудью, вы ощущаете себя на подъеме.

В противоположность этому, люди, которые находятся в депрессии и испытывают хронические боли, часто сидят сгорбившись или стоят ссутулившись. Сама их поза и всё тело говорит о том, что происходит у человека внутри на уровне эмоций или физических ощущений.