

Оглавление

Введение	6
Здоровый позвоночник — какой он?	9
Строение позвоночника	9
Изгибы позвоночника	11
Возрастные особенности позвоночника	12
Правильная осанка	14
Нарушения осанки	16
Неправильная осанка.	17
Вялая осанка	17
Сутулая спина	19
Плоская спина	19
Плосковогнутая спина	20
Кругловогнутая спина	21
Патологические искривления позвоночника	22
Гиперлордоз	22
Гиперкифоз	22
Сколиоз	23
Формирование правильной осанки у ребенка	25
Возрастные особенности формирования правильной осанки	26
От рождения до года	28
Дошкольник	28
Школьник.	29

Общие рекомендации по формированию правильной осанки у ребенка.	30
От рождения до года	34
Дошкольник	37
Школьник.	37
Принципы правильного питания	39
От рождения до года	41
Дошкольник	42
Школьник.	43
Детская мебель.	43
Мебель для ребенка от рождения до года	44
Мебель для дошкольника	48
Мебель для школьника	49
Общеукрепляющая гимнастика для позвоночника	50
Гимнастика для детей от рождения до года	53
Гимнастика для позвоночника дошкольника.	58
Гимнастика для позвоночника школьника	59
Основные лечебные мероприятия при нарушении осанки у ребенка.	64
Постановка диагноза	64
Основные мероприятия и их назначение	67
Корсеты	71
Оперативное лечение.	76
Массаж	79
Основные приемы массажа	81
Профилактический массаж.	89
Массаж области шеи	90
Массаж спины, поясничной области и таза	90
Массаж ягодичных мышц.	91
Массаж задней поверхности бедра	91

Массаж груди	92
Массаж живота (передней брюшной стенки).	92
Массаж передней поверхности бедра.	92
Массаж при нарушениях осанки.	93
Массаж при вялой осанке	93
Массаж при плоской спине	93
Массаж при плосковогнутой спине и гиперлордозе . . .	94
Массаж при сутулости и кифозе.	94
Массаж при кругловогнутой спине	95
Массаж при сколиозе.	96
Лечебная гимнастика	97
Правила и принципы лечебной гимнастики	97
Общие упражнения лечебной гимнастики	100
Упражнения при нарушениях осанки	108
Упражнения при вялой осанке	108
Лечебная гимнастика при плоской спине	111
Лечебная гимнастика при гиперлордозе.	113
Лечебная гимнастика при плосковогнутой спине . . .	117
Лечебная гимнастика при сутулости и кифозе.	120
Упражнения при кругловогнутой спине	129
Упражнения при сколиозе	137
Заключение	143