

# «Сколиоз – биологическая трагедия человечества»

*Выполнила ученица 10 класса*

*Павлова Мария*

*Вырубовский филиал*

*МБОУ «Никифоровская сош № 1»*

*руководитель: Дуванова Н. М.*



# Актуальность проблемы:

- Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов и нервной системы. Актуальность моей работы подтверждается тем, что число заболеваний сколиозом за последние годы среди детей увеличивается .
- Практическая значимость заключается в том, что в результате этого увеличения возникает необходимость ознакомить учеников с главными причинами возникновения заболевания и рекомендациями по профилактике сколиоза.

**Цель исследования:** Обобщение методов профилактики и раннего выявления сколиоза у детей.

**Гипотеза:** Профилактика сколиоза у детей будет успешной при соблюдении разработанных рекомендаций, а так же при раннем выявлении изменений в позвоночнике на регулярных медосмотрах.

**Задачи:**

- 1) сделать обзор литературы по теме, провести исследование.
- 2) проанализировать результаты исследования, обобщить методы профилактики и раннего выявления сколиоза у детей
- 3) сделать выводы по данной теме и разработать рекомендации.

**Предмет исследования:** Сколиотические нарушения позвоночника у детей и причины их вызывающие.

**Объект исследования:** учащиеся Вырубовского филиала

**Описание методик:** анкетирование, сбор данных статистики, измерения веса ранцев у младших школьников.

Необходимость изучения данной темы подтверждает и тот факт, что число осложнений, которые могут серьезно повредить здоровью ребенка, возросло. Лучшим оружием в борьбе против сколиоза считаются профилактические осмотры, проводимые в детских коллективах, т. к. они дают возможность своевременно выявить и исключить дальнейшее развитие деформации позвоночника.



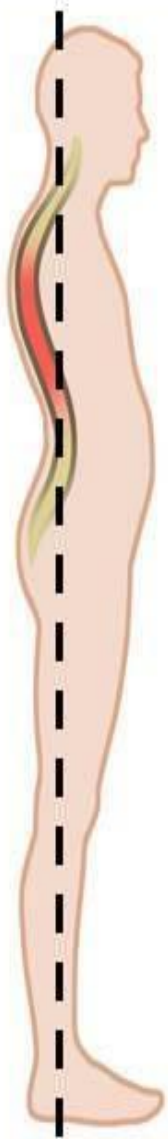
# Что же такое сколиоз?

**Сколиоз — боковое искривление позвоночника у человека.**

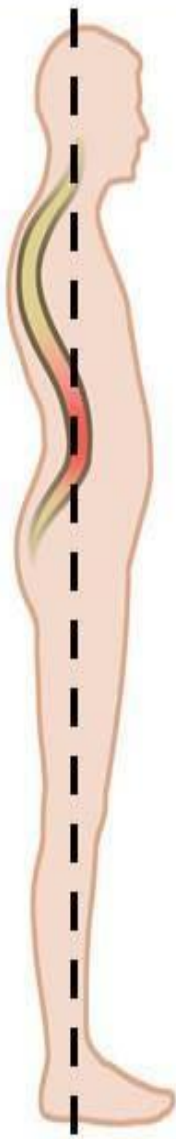
Возникает в период интенсивного роста позвоночника в возрасте 1-15 лет, у девочек бывает в 3-6 раз чаще.

Искривление может быть врождённым или приобретённым.

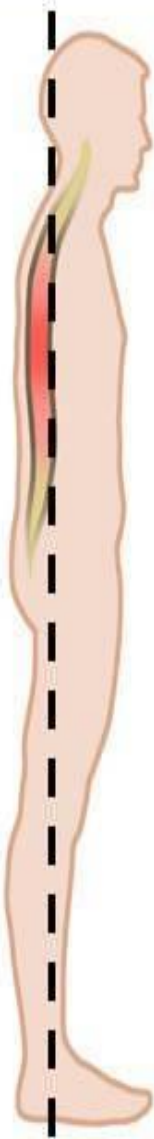




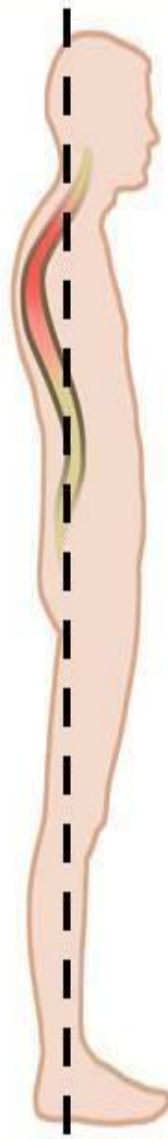
Лордоз



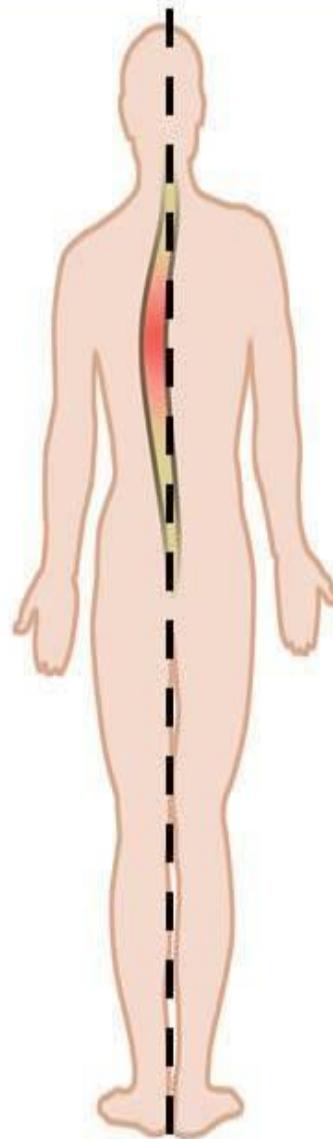
Кифоз



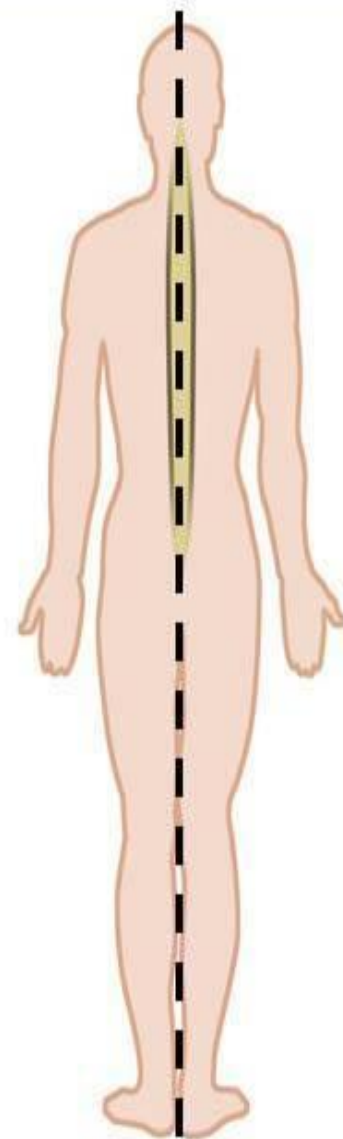
Плоская  
спина



Круглая  
спина



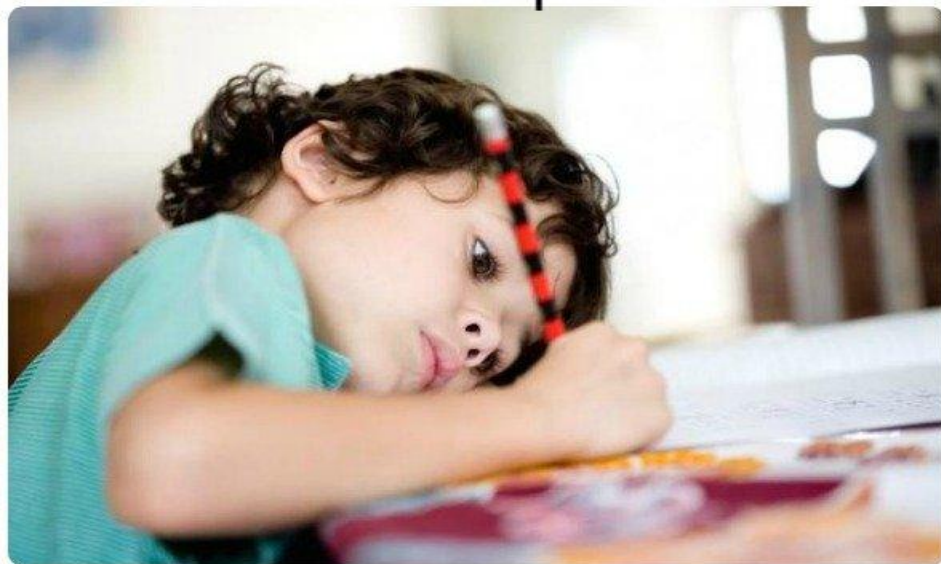
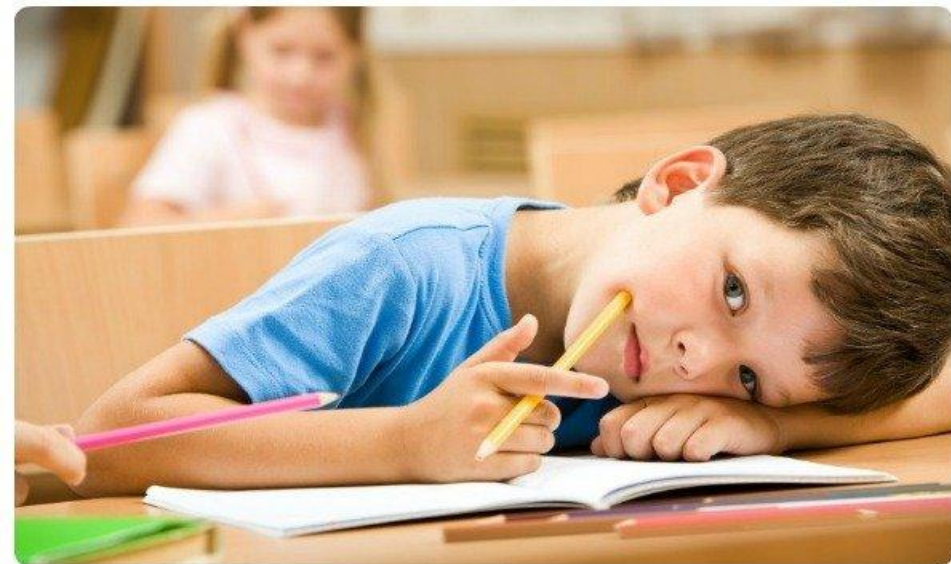
Сколиоз



Норма

**Статистика сообщает нам неутешительную информацию о том, что только 20% всех детей школьного возраста не имеют искривления позвоночника.**

В большинстве случаев искривление позвоночника у детей развивается в школьные годы из-за неправильного положения за партой, а также из-за ношения тяжёлого рюкзака



# Причины возникновения сколиоза

- Неразвитые мышцы
- Возрастные изменения.
- Перенапряжения отдельных групп позвонков.
- Воспалительными процессами и нарушением обмена веществ.
- отголоском психологической боли человека
- заболеваниями внутренних органов.





# ИССЛЕДОВАНИЯ В РАБОТЕ:

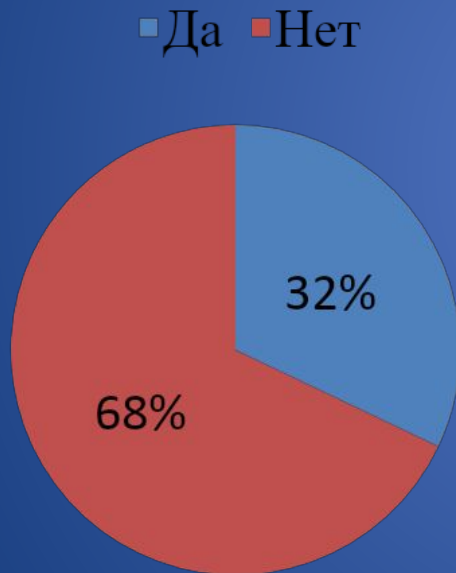
## Анкетирование

- 1. Беспокоят ли Вас болезненные ощущения в поясничном отделе позвоночника?
- 2. Опишите периодичность появления боли в позвоночнике
- 3. Каким словом лучше охарактеризовать интенсивность Вашей боли в позвоночнике?
- 4. Каким словом лучше описать характер Вашей боли в позвоночнике?
- 5. Насколько сильна Ваша боль в позвоночнике в данный момент по 10-бальной шкале?
- 6. Какова была средняя интенсивность Вашей боли в позвоночнике за последние 24 часа?
- 7. Имеется ли чувство напряжения, скованности в спине?
- 8. Имеется ли чувство скованности, боли в спине по утрам, которые уменьшаются после разминки?
- 9. Опишите периодичность появления боли в ногах (ноге).
- 10. Каким словом лучше охарактеризовать интенсивность Вашей боли в ногах (ноге)?
- 11. Просыпаетесь ли Вы из-за боли в позвоночнике, ноге?
- 12. Нуждаетесь ли Вы в приеме обезболивающих препаратов?
- 13. Имеется ли у Вас в анамнезе сопутствующая патология со стороны ЖКТ, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, онкопатология, травмы позвоночника, операции на позвоночнике?

# РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Беспокоят ли Вас болезненные ощущения в поясничном отделе позвоночника?

Да	Нет
25	53



**Вывод:** Из всех опрошенных 78 человек, 32% опрошенных испытывают болезненные ощущения в поясничном отделе позвоночника, а значит, они не соблюдают правила посадки и распределения нагрузки на позвоночник за партами и столами во время уроков и во время приготовления домашних заданий. Остальные 68% респондентов более не испытывают, что говорит о правильном положении за партой большинства из ребят.

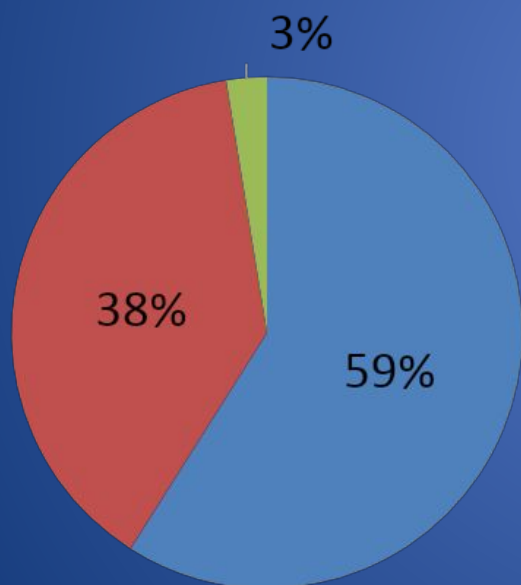
## 2. Опишите периодичность появления боли в позвоночнике

Нет боли	Эпизодическая	Постоянная
46	30	2

■ Нет боли

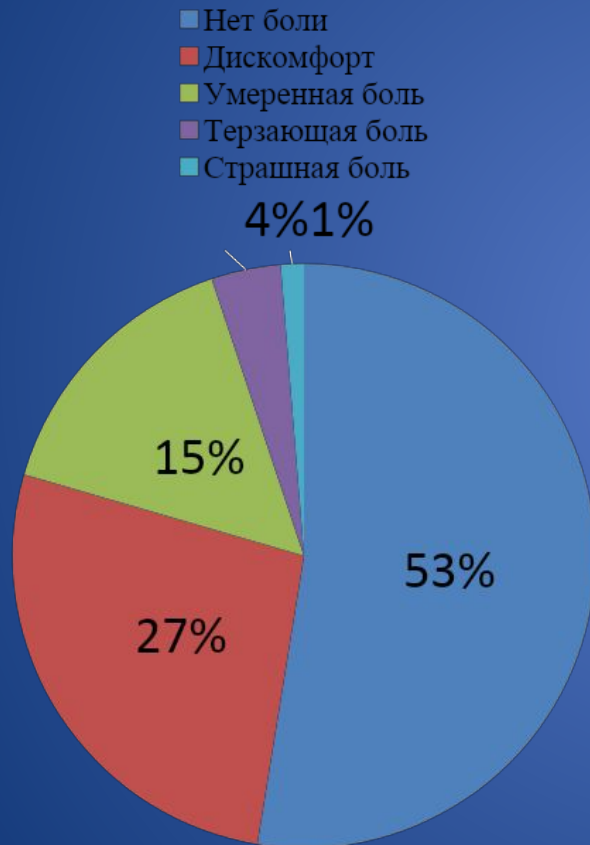
■ Эпизодическая

■ Постоянная



**Вывод:** У большинства учеников не болит спина, но у не малого количества детей эпизодическая боль в позвоночнике, а у двоих человек постоянная.

### 3. Каким словом лучше охарактеризовать интенсивность Вашей боли в позвоночнике?



- **Вывод:** У большинства учеников нет боли в позвоночнике, 23% испытывают дискомфорт, 10% испытывают умеренную боль, 9% терзающую боль, и только 1 человек страшную боль.

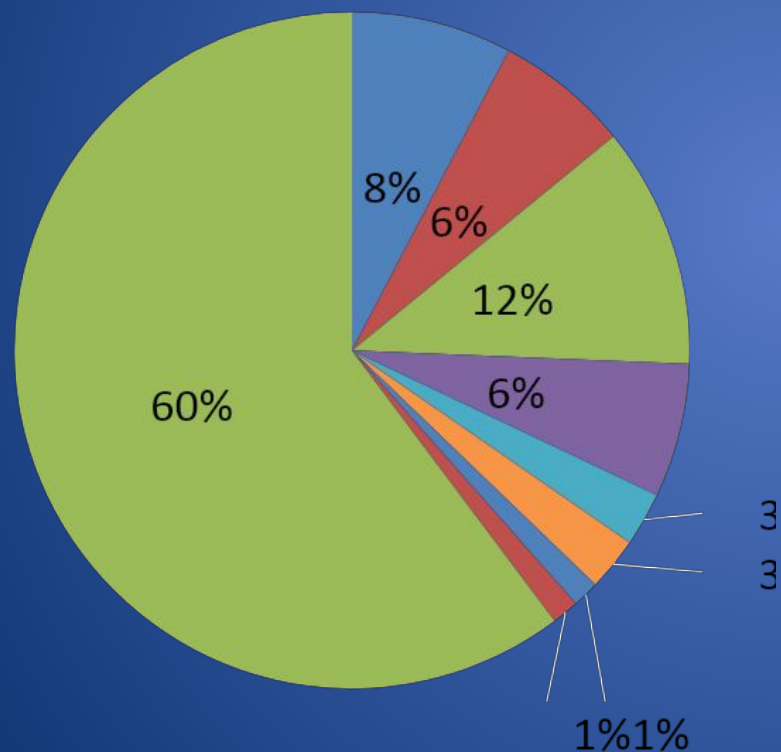
#### 4. Каким словом лучше описать характер Вашей боли в позвоночнике?



**Вывод:** У большинства учеников нет боли в позвоночнике, у остальных боль в спине самая разнообразная.

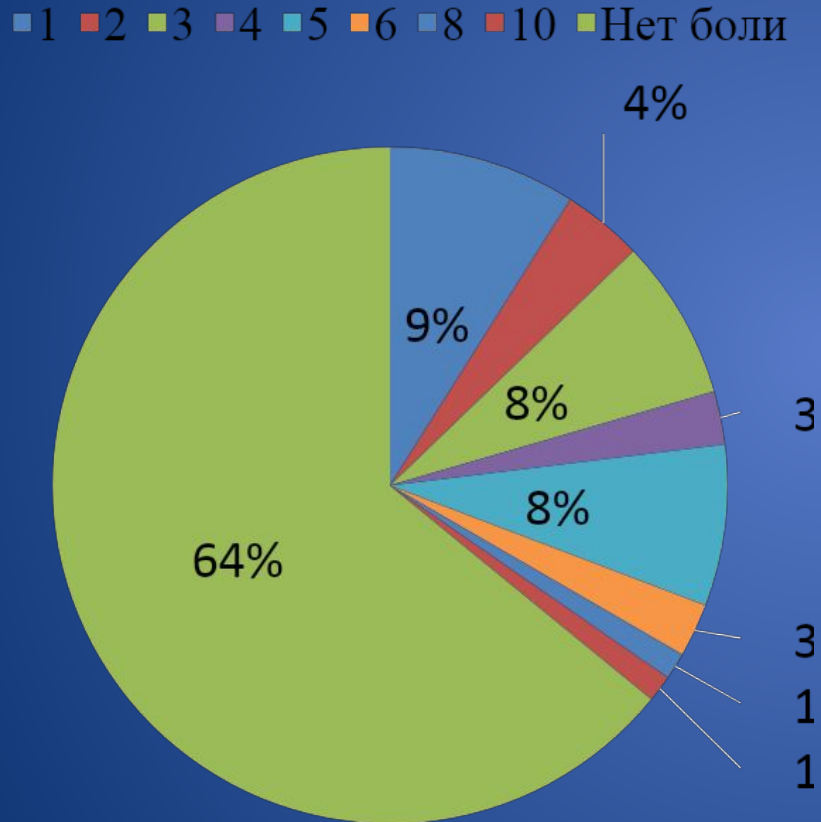
## 5. Насколько сильна Ваша боль в позвоночнике в данный момент по 10-бальной шкале?

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 8 ■ 9 ■ Нет боли



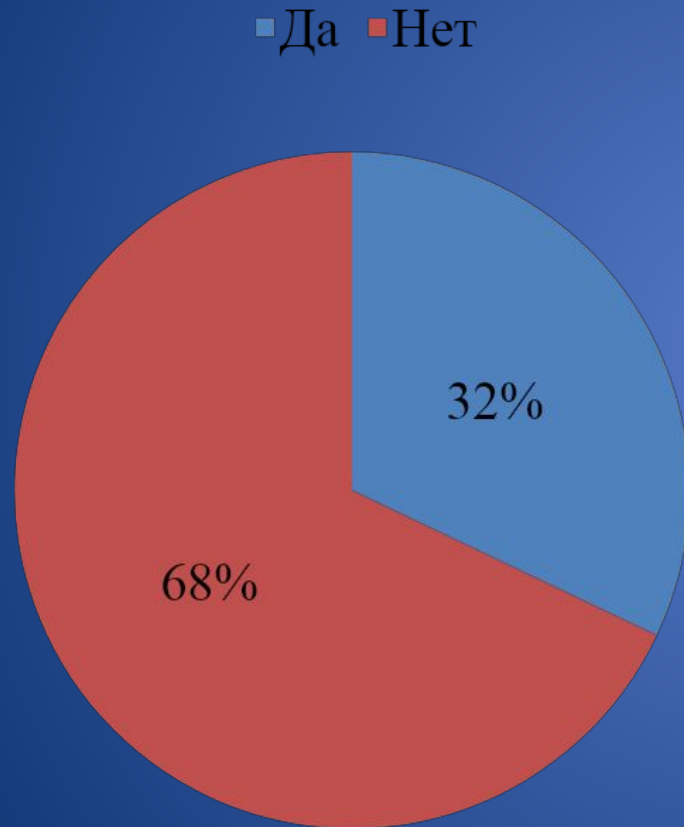
**Вывод:** У большинства учеников нет боли в позвоночнике, у остальных у большинства на 3 балла.

## 6. Какова была средняя интенсивность Вашей боли в позвоночнике за последние 24 часа?



**Вывод:** У большинства учеников нет боли в позвоночнике, у остальных у большинства она была равна 1 по 10-бальной шкале.

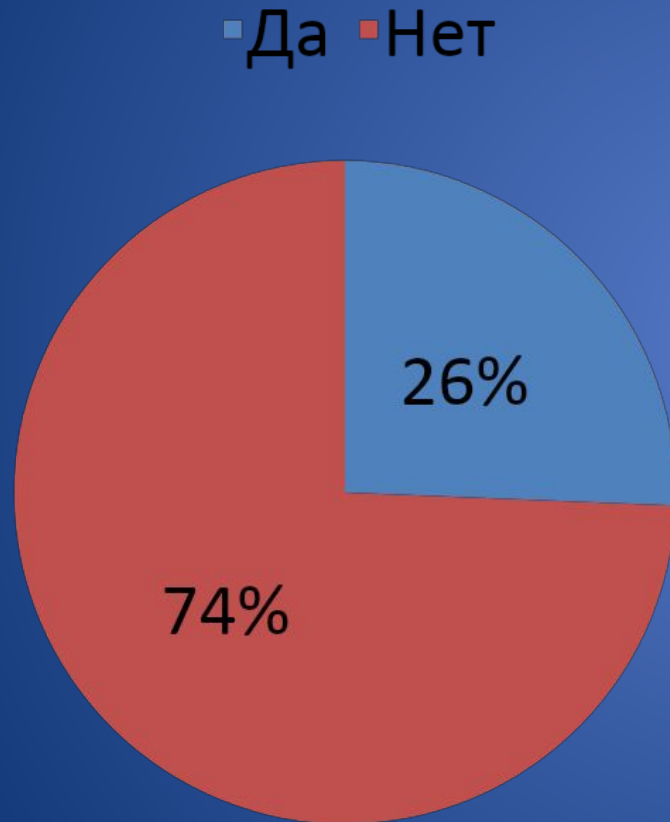
## 7. Имеется ли чувство напряжения, скованности в спине?



**Вывод:** У большинства учеников нет чувства напряжения или скованности в спине, но и не у малого количества детей есть чувство скованности, напряжения в спине.



## 8. Имеется ли чувство скованности, боли в спине по утрам, которые уменьшаются после разминки?



**Вывод:** У большинства учеников нет чувства скованности, боли в позвоночнике по утрам, но и у не малого количества детей есть боль в позвоночнике по утрам. Боль в позвоночнике по утрам может быть вызвана тем, что Вы спали в неудобной позе или Ваша кровать слишком мягкая.

## 9. Опишите периодичность появления боли в ногах (ноге).



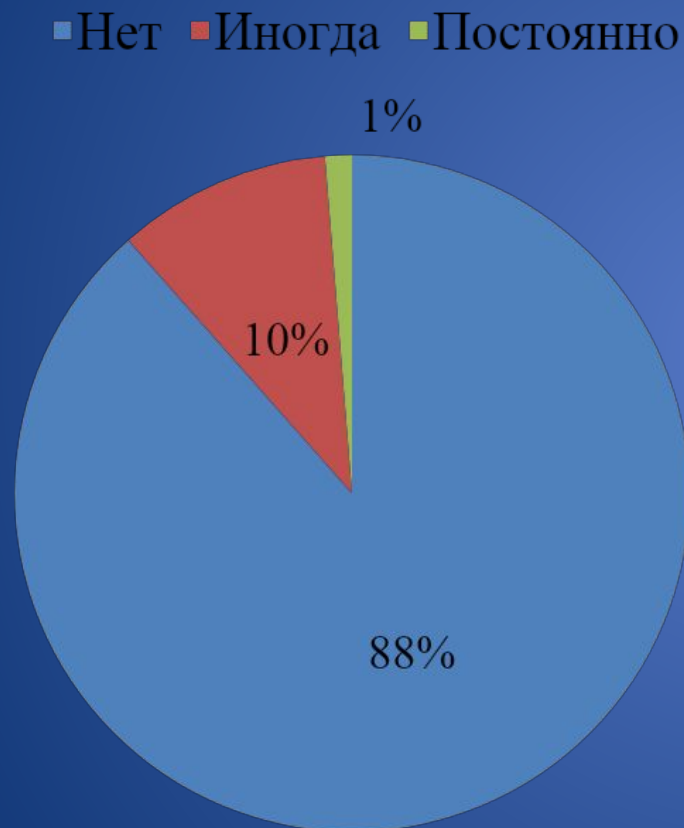
**Вывод:** У большинства учеников нет боли в ногах (ноге), но и у не малого количества (36%) эпизодическая боль в ногах (ноге), а у 4 человек постоянная боль в ногах (ноге). Боль в ногах может быть вызвана долгим хождением на каблуках, отсутствием физических нагрузок.

## 10. Каким словом лучше охарактеризовать интенсивность Вашей боли в ногах (ноге)?



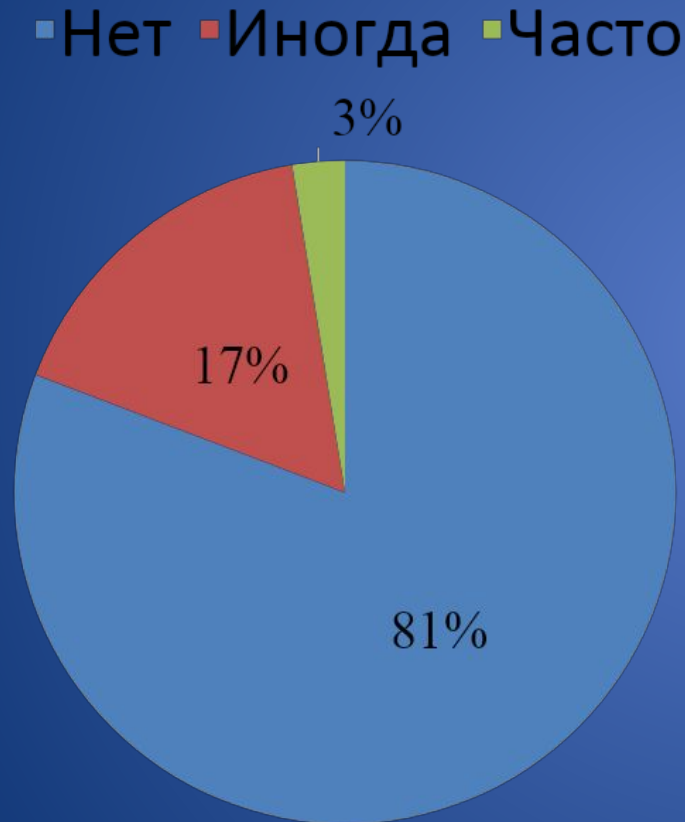
**Вывод:** У большинства учеников нет боли в ногах (ноге), большинство остальных испытывают дискомфорт

## 11. Нуждаетесь ли Вы в приеме обезболивающих препаратов?



- Вывод: Большинство учеников не нуждаются в приеме обезболивающих препаратов, 10% иногда используют обезболивающие, а 1% постоянно используют обезболивающие препараты.

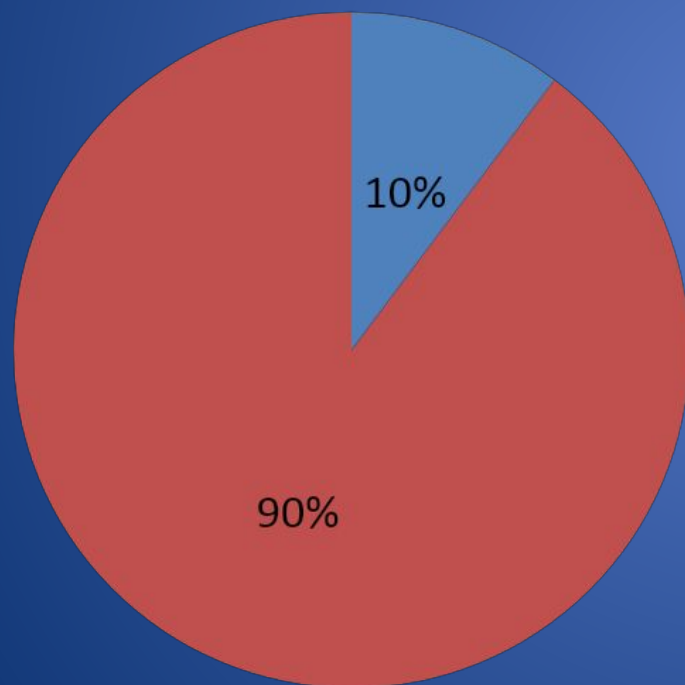
## 12. Просыпаетесь ли Вы из-за боли в позвоночнике, ноге?



- Вывод: У большинства учеников не болят ноги или позвоночник, 17% иногда просыпались из-за того, что у них болят ноги или спина, остальные 2% часто просыпали из-за боли в позвоночнике или ногах.

13. Имеется ли у Вас в анамнезе сопутствующая патология со стороны ЖКТ, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, онкопатология, травмы позвоночника, операции на позвоночнике?

■ Да ■ Нет



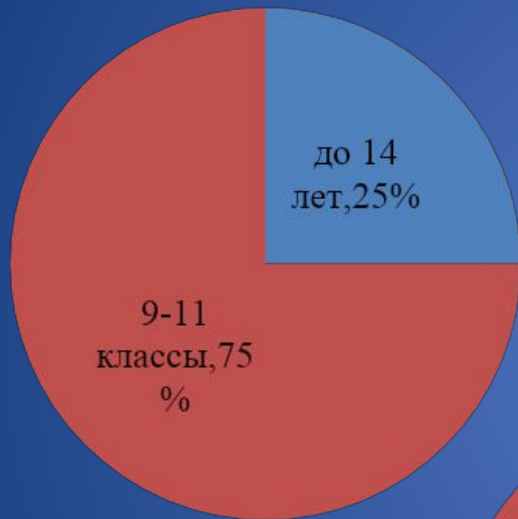
- Вывод: У большинства учеников в анамнезе не имеется сопутствующей патологии, но у 10% есть патологии из которых у 1 человека патология со стороны ЖКТ, у 1 со стороны сердечно-сосудистой системы, у 3 сколиоз, и у 1 проблемы с почками.

# «Выявляемость патологии опорно-двигательного аппарата на медицинских осмотрах за период 2015-2017 года»

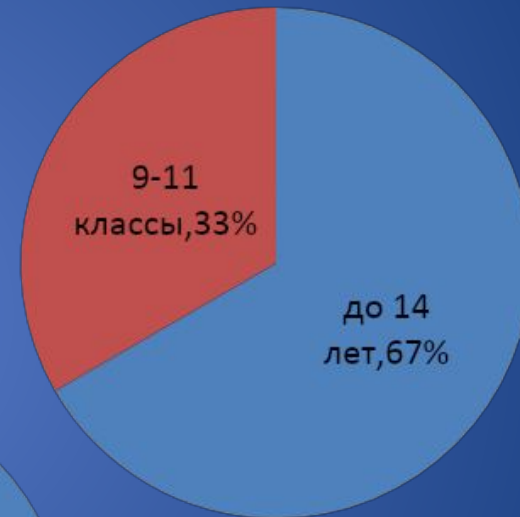


# «Результаты выявляемости сколиоза у детей и подростков за период 2015-2017 г»

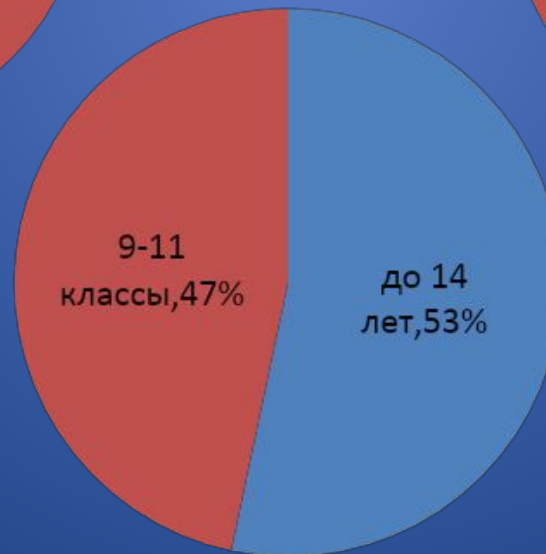
**2015**



**2016**



**2017**





**Из выше полученных результатов мы можем сделать следующие выводы:**

- 1. Сколиоз имеет хорошую почву для развития и прогрессирования среди детей.**
- 2. Недостаточно обеспечена физическая активность ребёнка, во время которой совершаются движения, предотвращающие искривление позвоночника.**
- 3. Гигиенические нормы, предъявляемые к ранцам, ученической мебели, соблюдаются не у всех школьников.**
- 4. Разработка мер профилактики – является основной задачей предотвращения сколиоза, наряду с медицинскими осмотрами и ранней диагностикой нарушений осанки.**

# Рекомендации по профилактике сколиоза в учебное время:

- сиди неподвижно не дольше 20 минут;
- старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва” - 10 секунд
- сидя, как можно чаще меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и.т.д.
- старайся сидеть “правильно”: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- периодически делай специальные компенсаторные упражнения:

# **Рекомендации по профилактике развития нарушения осанки и сколиоза дома:**

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки;
- компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость).
- организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за столом, в кресле и т. д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и др.;

# Рекомендации



<b>Вес ранца с учебным комплектом не должен превышать в</b>	
<b>1-2-м классах</b>	<b>1,5 кг</b>
<b>3-4-м классах</b>	<b>2,5 кг</b>
<b>5-6-м классах</b>	<b>3 кг</b>
<b>7-8-м классах</b>	<b>3,5 кг</b>
<b>9-11-м классах</b>	<b>3,5-4 кг</b>

**Домашние задания для школьников не должны превышать в**

<b>1-м классе (со второго полугодия)</b>	<b>1 час</b>
<b>2-м классе</b>	<b>1,5 часа</b>
<b>3-4-м классах</b>	<b>2 часа</b>
<b>5-6-м классах</b>	<b>2,5 часа</b>
<b>7-8-м классах</b>	<b>3 часа</b>
<b>9-11-м классах</b>	<b>4 часа</b>

# Комплекс упражнений,

способствующих формированию правильной осанки.

## *Упражнение №1*

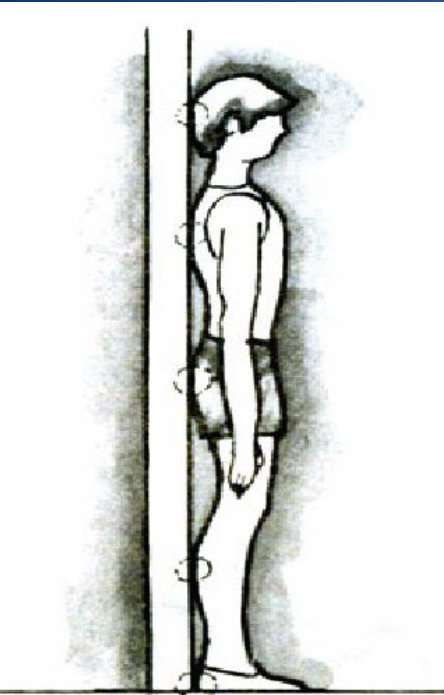
Встать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности. Запомнить положение и отойти от стены, сохраняя принятую позу.

## *Упражнение №2*

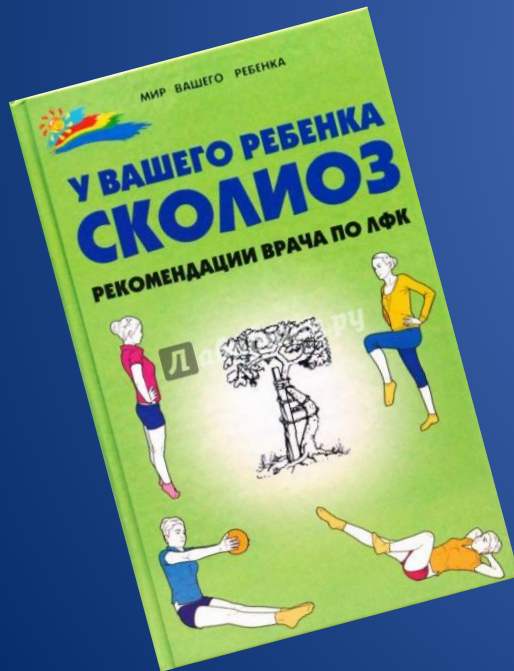
Приняв позу правильной осанки у стены, прогнуть спину, не отрывая голову и таз от ее поверхности и возвратиться в исходное положение. Присесть, вставать, поднимать и сгибать ноги, не отрывая голову, спину и таз от стенки.

## *Упражнение №3*

Приняв позу правильной осанки у стены, запомнить положение, отойти от нее, походить 15-20 с, сохраняя позу, сделать несколько упражнений, принять правильную осанку и проверить ее у стены.



# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



# ИСТОЧНИКИ:

- 1. Большая медицинская энциклопедия [В 30-ти т. АМН СССР]. Гл. ред. Б.В.Петровский. М.: Т.23.-1984г.-544с.
- 2. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. М.–2012г.–240с.
- 3. Вышинская Л. Сколиоз – угроза жизни подростка // "Вечерние вести", № 188 (1088), 11 декабря 2013 г – с. 8.
- 4. Горяна Г.А. Ваше здоровье. К.-2012г.-48с.
- 5. Консервативное лечение сколиоза/ В.А.Улещенко. К.-2011г.-188с.
- 6.Тихонова А.Я. Нарушение осанки и сколиоз позвоночника у детей. К. - 2013г. - 80с.
- 7. Сколиоз (<https://ru.wikipedia.org>)
- 8. Профилактика сколиоза у дошкольников  
(<http://detskoe-zdorove.ru/profilaktika/profilaktika-skolioza-u-doshkolnikov/>)
- 9. Профилактика сколиоза у детей  
([http://www.zdorow.dn.ua/skolioz/Profilaktika\\_skolioz.html](http://www.zdorow.dn.ua/skolioz/Profilaktika_skolioz.html))
- 10. Болезни позвоночника / Сколиоз: причины, симптомы, лечение ( <http://www.f-med.ru/spine/scoliosis.php>)
- 11. Профилактика сколиоза у детей  
( [http://www.ayzdorov.ru/Lechenie\\_skolioz\\_prof.php](http://www.ayzdorov.ru/Lechenie_skolioz_prof.php))
- 12. Головкин А. Здоровье и гибкая спина. – М., 2011. - 105 с.
- 13. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 280с.
- 14. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина. - 2013. - 144 с.
- 15. Путилова А.А., Лихварь А.Т. Сколиозная болезнь. - Киев: Здоровье, 2010. - 160 с.
- 16. Скоблин А.П., Рехмицкий А.Я. Деформация скелета у детей. – М.: Медицина,2012. - 48 с.
- 17. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Медведев Б. А. / Серия "Медицина для вас" - Ростов н/д: Феникс, 2014. - 192 с.
- 18. Сколиоз - болезнь, которая не позволяет жить полноценной жизнью.  
([http://meduniver.com/Medical/profilaktika/skolioz\\_i\\_ego\\_vlianie\\_na\\_zdorovie.html](http://meduniver.com/Medical/profilaktika/skolioz_i_ego_vlianie_na_zdorovie.html))

# Берегите позвоночник!



# Благодарю за внимание!