

Осанка и ее коррекция

- Составила учитель биологии МОУ СОШ №3
- Майорова Татьяна
- Борисовна



Отдельной формой необходимо считать статическое плоскостопие, причинами которого могут быть:

- наследственная предрасположенность (врожденная слабость связочного аппарата)
- слабость мышц и связок стопы и голени из-за малой физической активности и отсутствии тренировки у лиц «сидячих» профессий
- избыточный вес
- неудобная обувь
- длительные нагрузки на ноги (долгое стояние, обувь на высоких каблуках, беременность и др.)

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ вы можете

заметить и сами

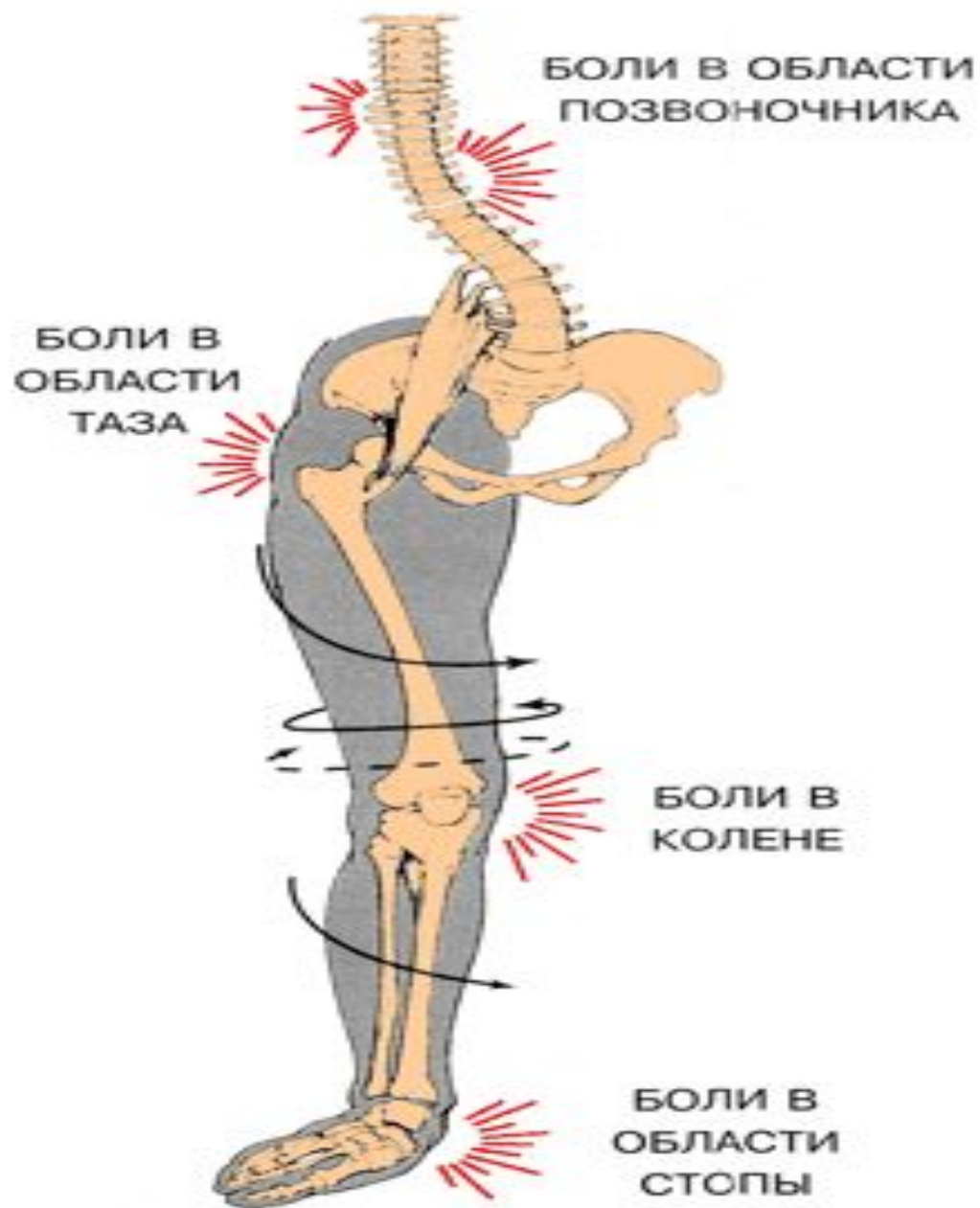
- ● ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны
- ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах
- появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность

Симптомы плоскостопия

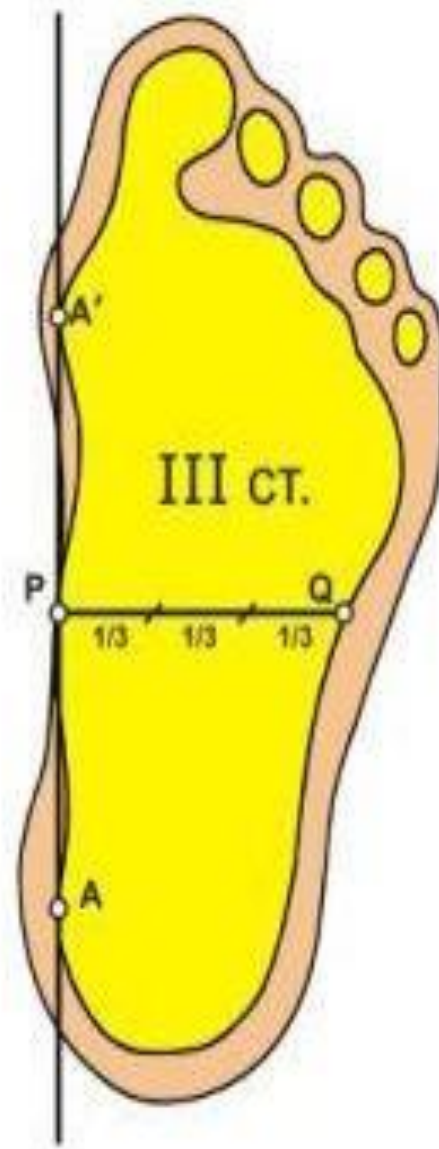
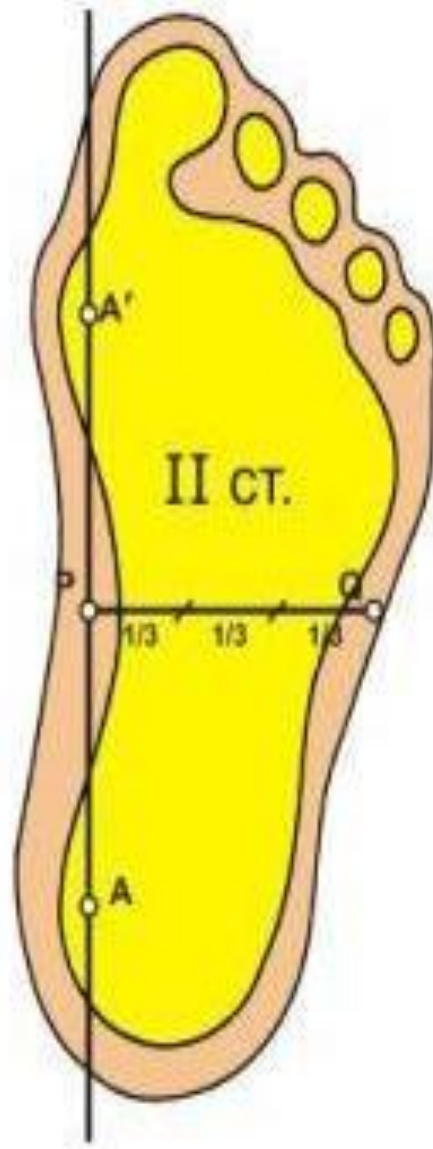
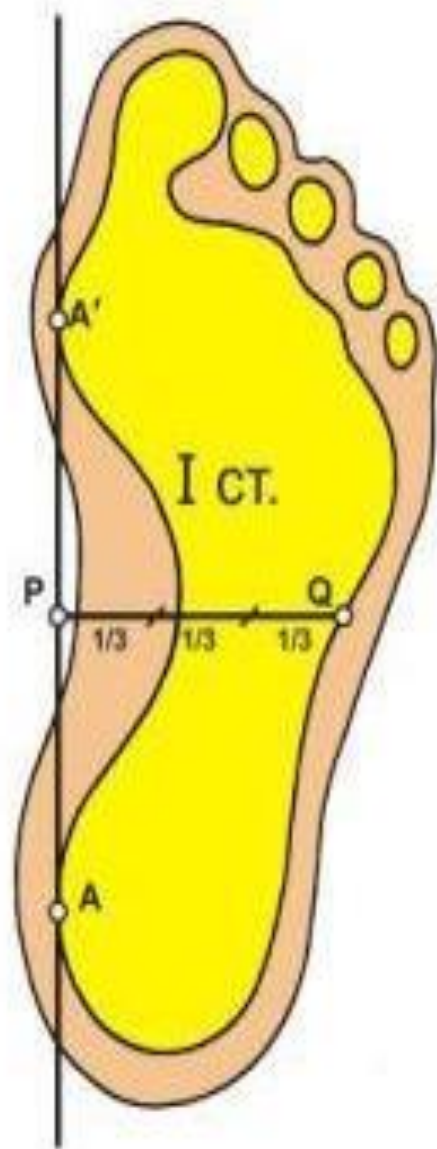
- отечность в области лодыжек
 - очень трудно ходить на каблуках
 - нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине)
 - стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.



НОРМА



ПЛОСКОСТОПИЕ



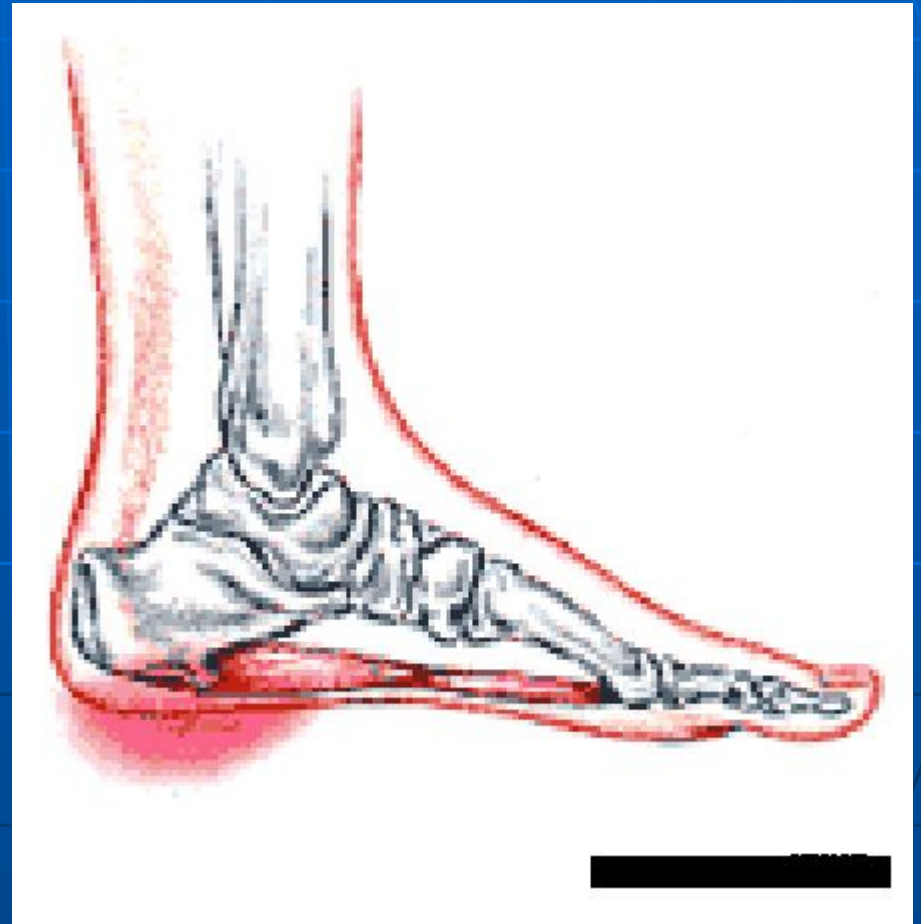
Плоскостопие 1 степени

- При слабовыраженном плоскостопии (I степени) после физических нагрузок появляется в ногах чувство усталости, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Отмечается усталость при ходьбе, походка становится менее



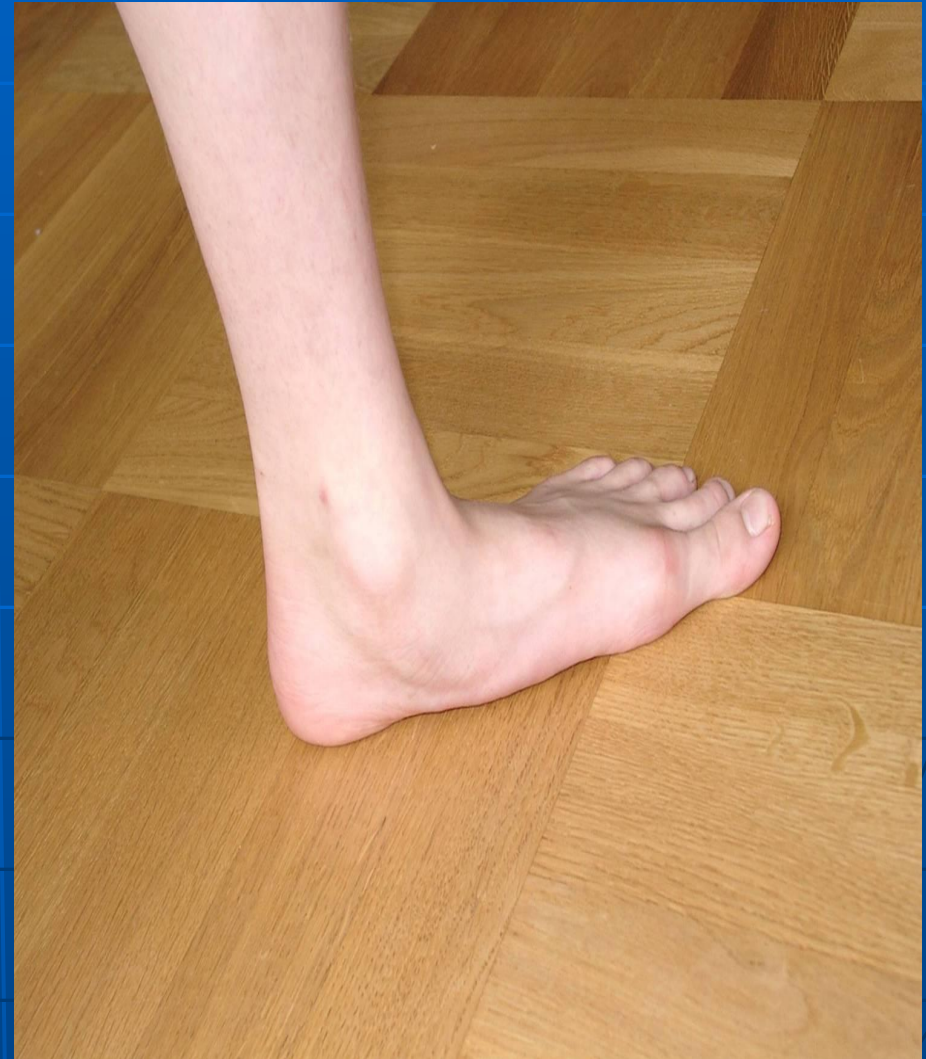
2-я стадия болезни.

- Комбинированное плоскостопие - следующая, 2-я стадия болезни. Своды стопы исчезают, стопа распластана. Боли в стопах постоянные и более сильные. Боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. Отмечается значительное затруднение ходьбы



III степень плоскостопия

- Наконец, III степень плоскостопия – резко выраженная деформация стопы. Нередко больные только на этом этапе обращаются к врачу. Ведь боль в стопах, голенях, которые почти всегда отечны, в коленных суставах ощущается постоянно. Часто болит поясница, появляется мучительная головная боль. При III степени плоскостопия занятия спортом становятся недоступными, значительно снижается трудоспособность, даже спокойная,



Опасность плоскостопия

- Плоскостопие относится к тем заболеваниям, которые, возникнув, достаточно быстро прогрессируют. Это становится причиной деформации пальцев, они приобретают молоткообразную форму. Чем резче оно выражено, тем больше отклоняется

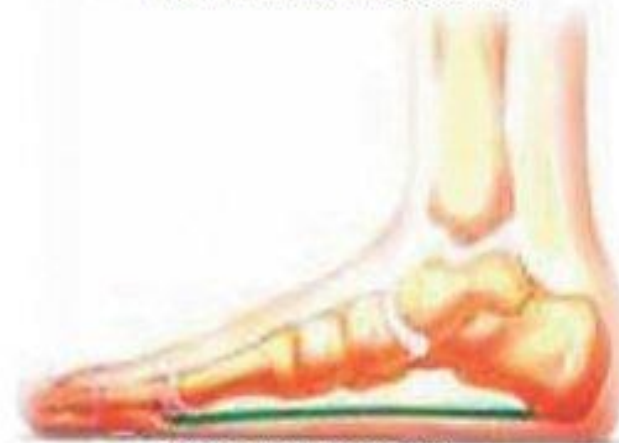


ОСЛОЖНЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Список осложнений при плоскостопии довольно внушителен.
- - Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
 - Неестественная «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе
 - Непропорционально развитые или



НОРМАЛЬНАЯ СТОПА

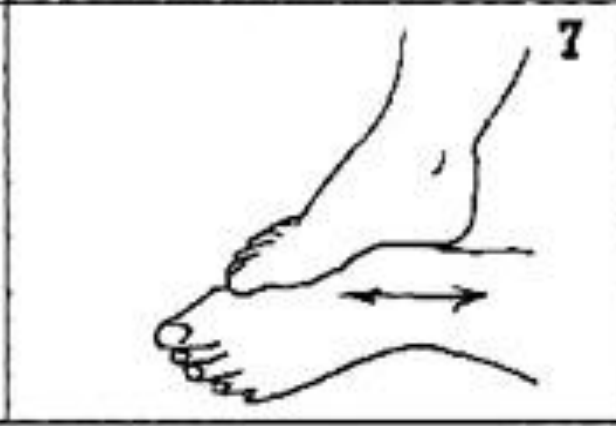
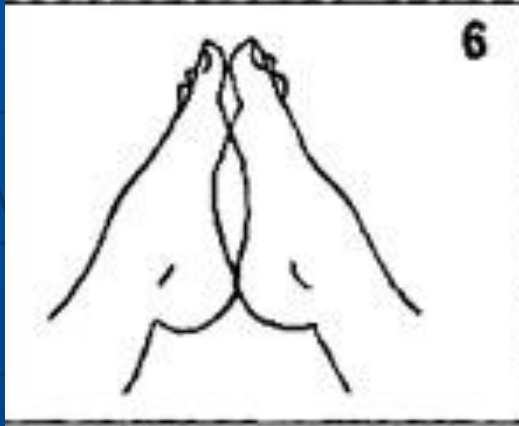
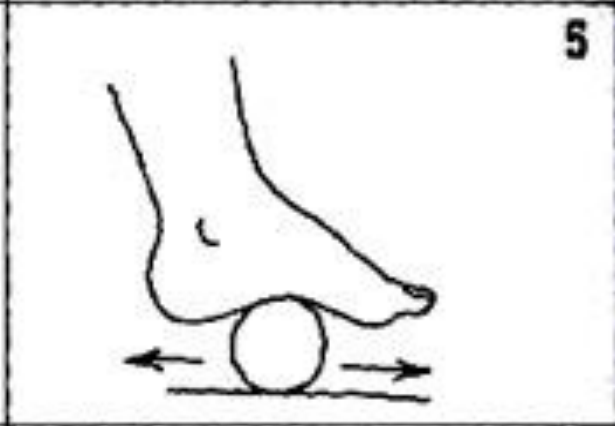
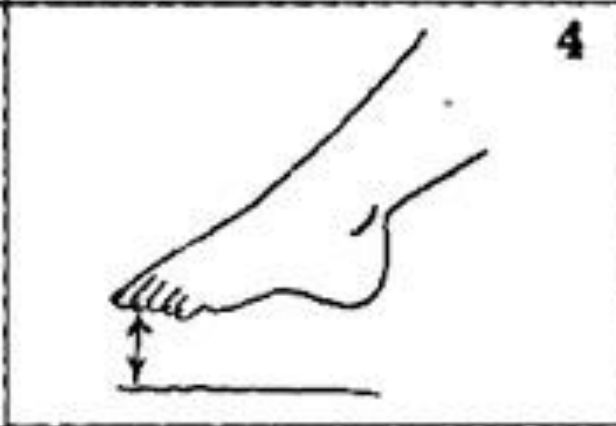
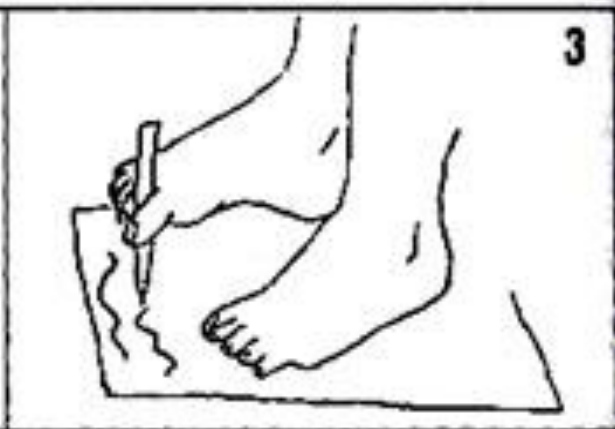
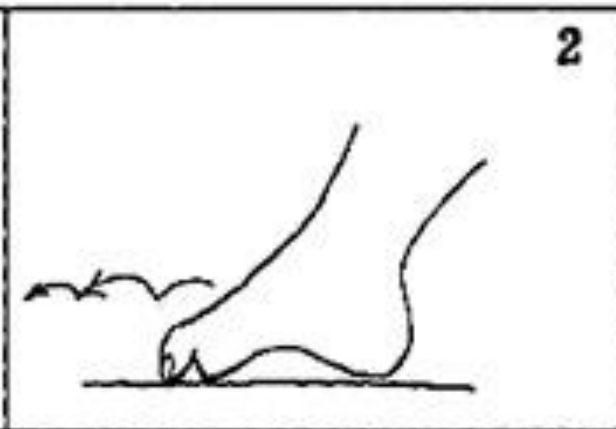
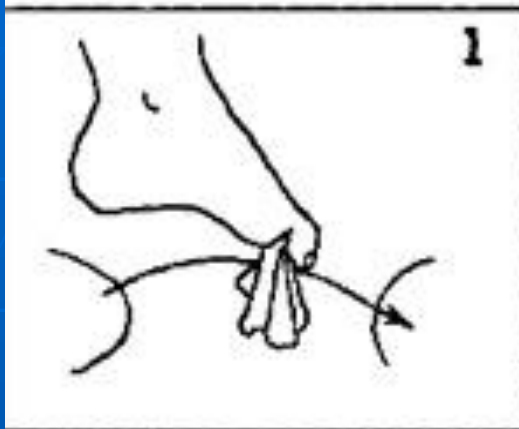


ПЛОСКАЯ СТОПА

Упражнения для профилактики

плоскостопия

- Для улучшения кровообращения и нормализации тонуса мышц полезен массаж стоп и голени, ванночки для ног.
- Особая роль в лечении и профилактике прогрессирования плоскостопия отводится ортопедическим стелькам, которые назначаются уже при первой степени патологии. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы и корректируют выявленные деформации при начальных признаках плоскостопия, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора. Изготавливаются на заказ по индивидуальному слепку стопы после обследования, снятия размеров стопы и установления степени уплощения свода.
- При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.
- Подобрать все эти несложные приспособления поможет врач-ортопед.

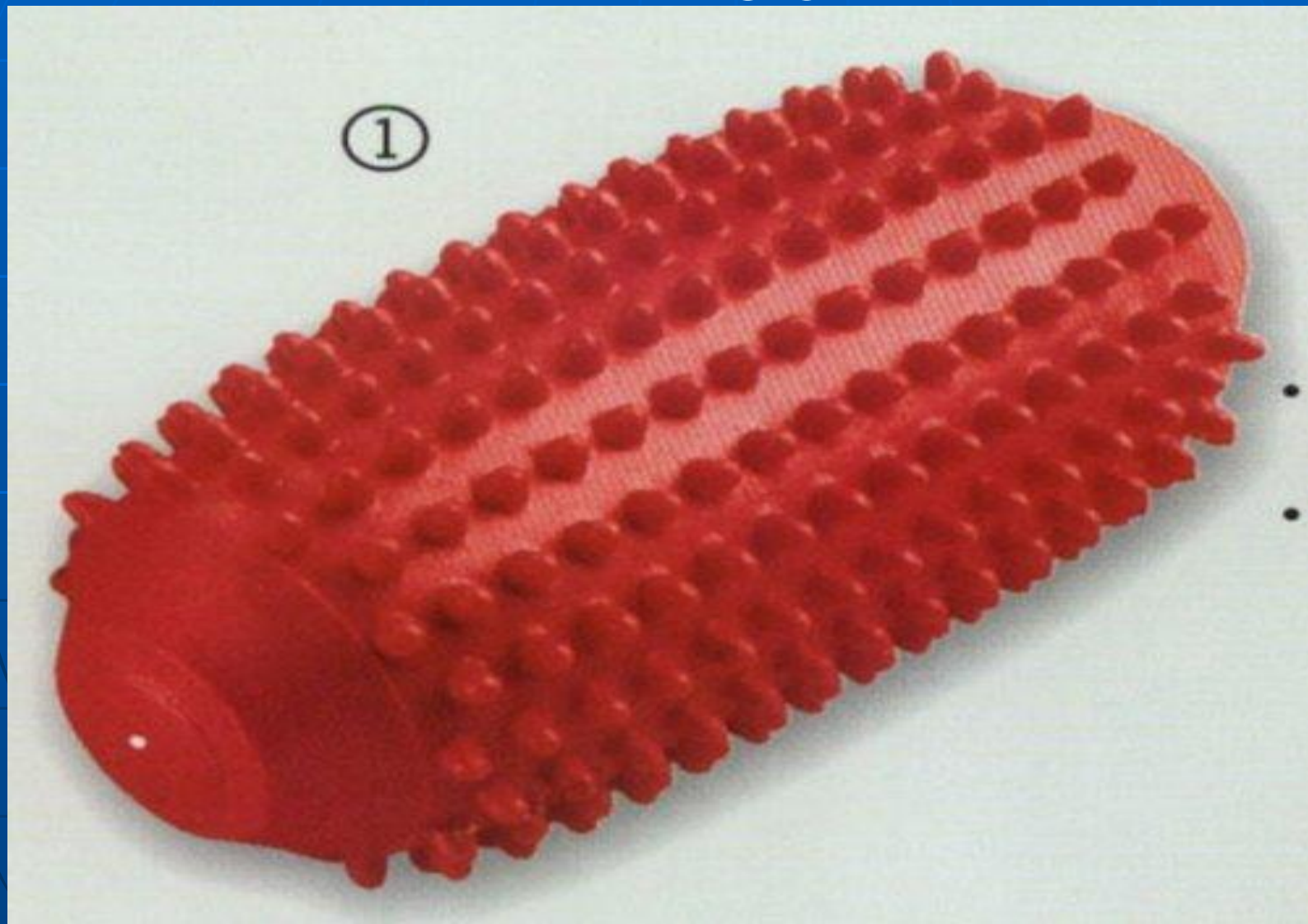


- 1 — сборщик;
- 2 — гусеница;
- 3 — художник;
- 4 — барабанщик;
- 5 — эквилибрист;
- 6 — корабль;
- 7 — маляр.



Массажный валик для профилактики плоскостопия

13 см



Причиной плоскостопия может быть обувь на высоком каблуке.



Искривление позвоночника

- Сколиоз - **искривление позвоночника** (боковое отклонение линии).



СКОЛИОЗ

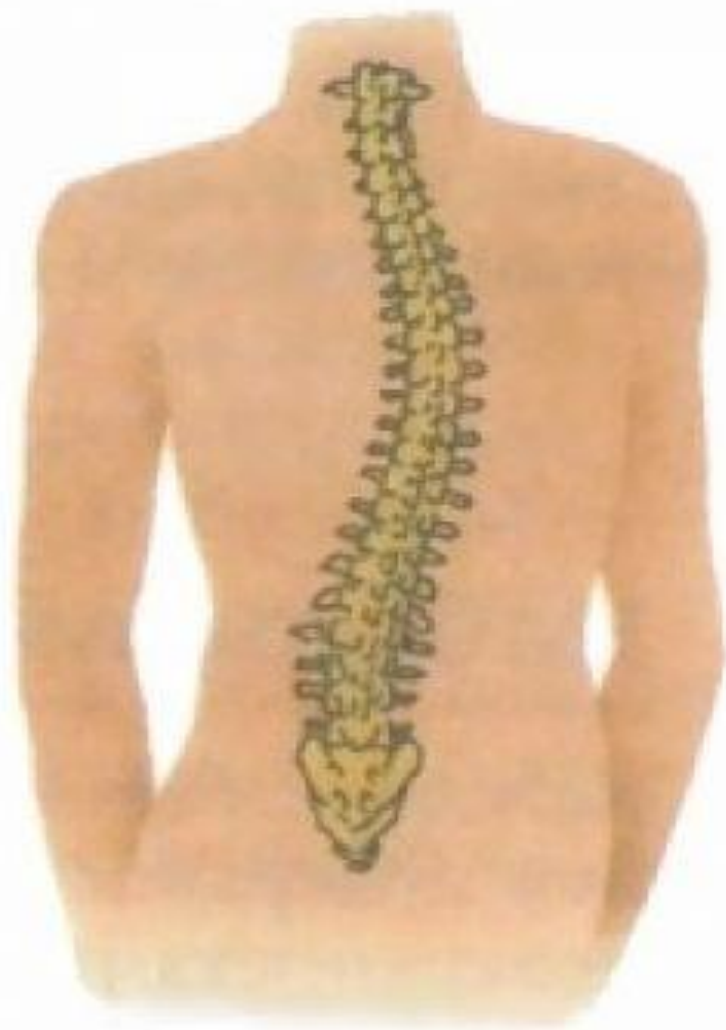




Кифоз

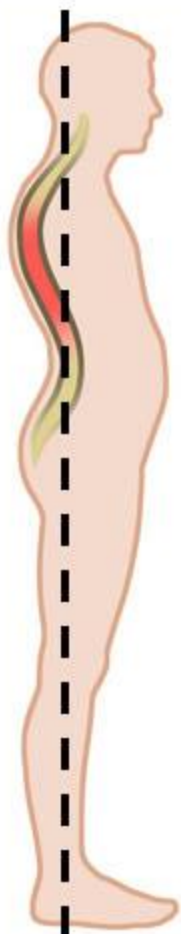


Лордоз

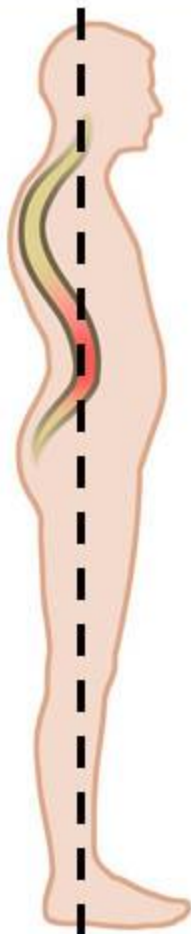


Сколиоз

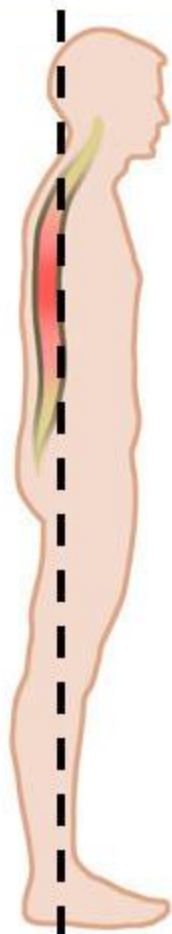
Лордоз - выпуклость вперед поясничного отдела.



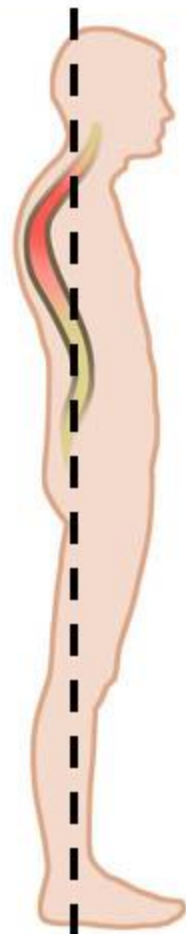
Лордоз



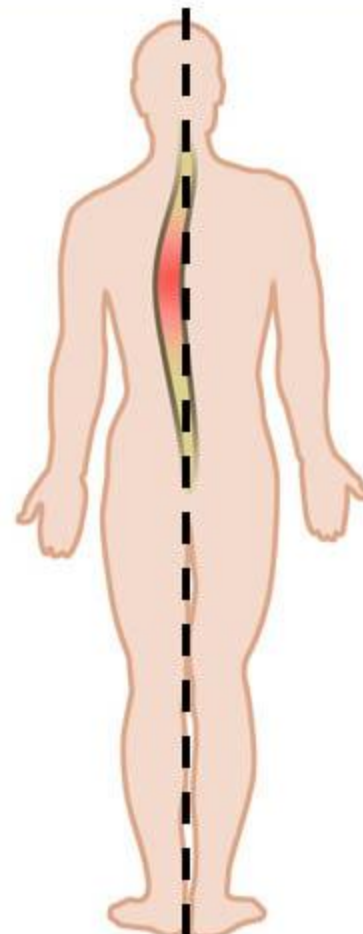
Кифоз



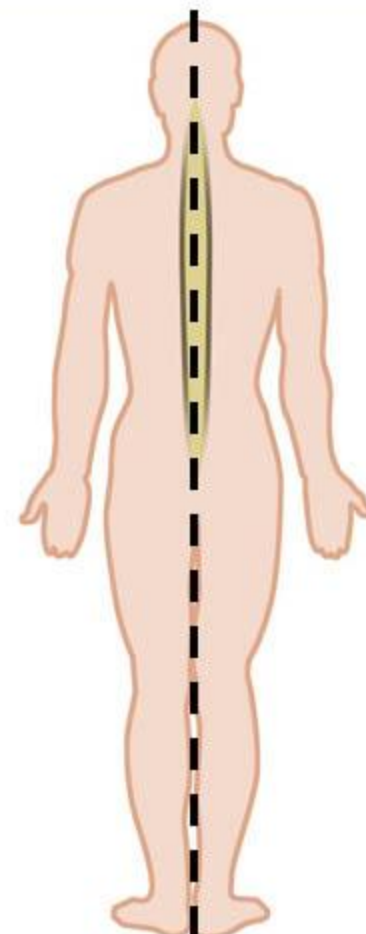
Плоская
спина



Круглая
спина



Сколиоз



Норма



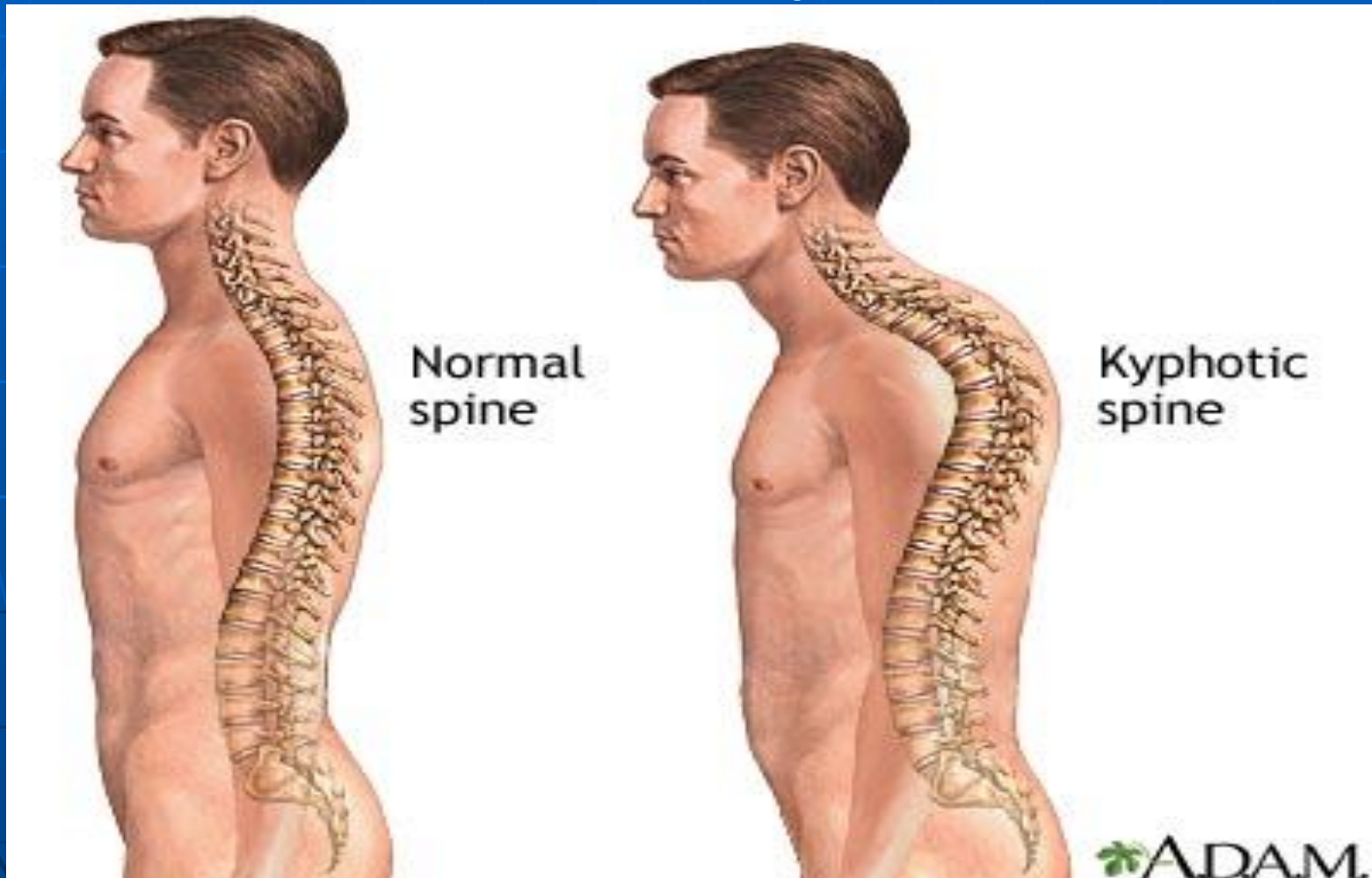
**Здоровый
позвоночник**



Лордоз

Кифоз -

это искривление верхнего отдела позвоночника выпуклостью назад



Фиксатор позвоночника



.искривление позвоночника может повлечь различные неприятности



Неправильная мебель
вызывает искривление позвоночника и
сопутствующие этому недуги.

**Традиционная модель
выкатных диванов**

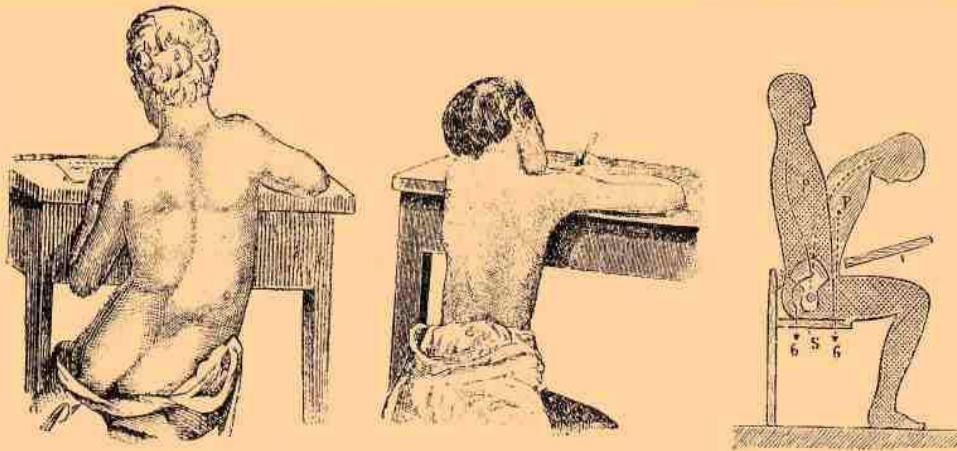


**Модель нового поколения
выкатных диванов**

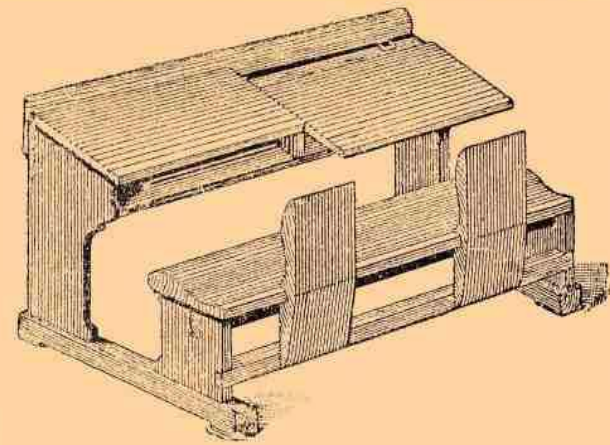


Искривление позвоночника у детей школьного возраста

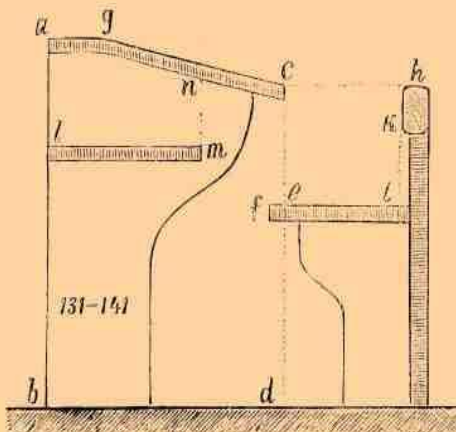
ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА.



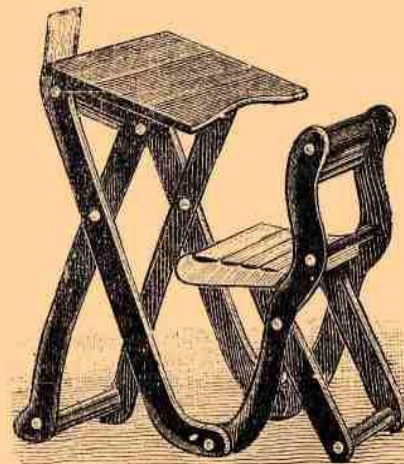
1, 2 и 3. Искривление позвоночника у детей школьного возраста.



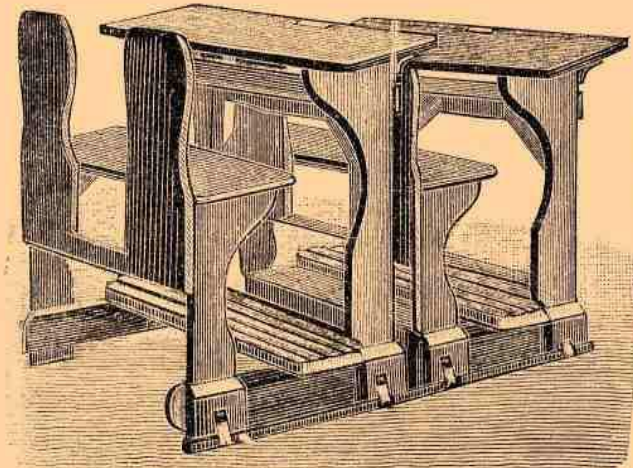
6. Учебный стол системы Кунце.



4. Учебный стол системы Эрисмана.



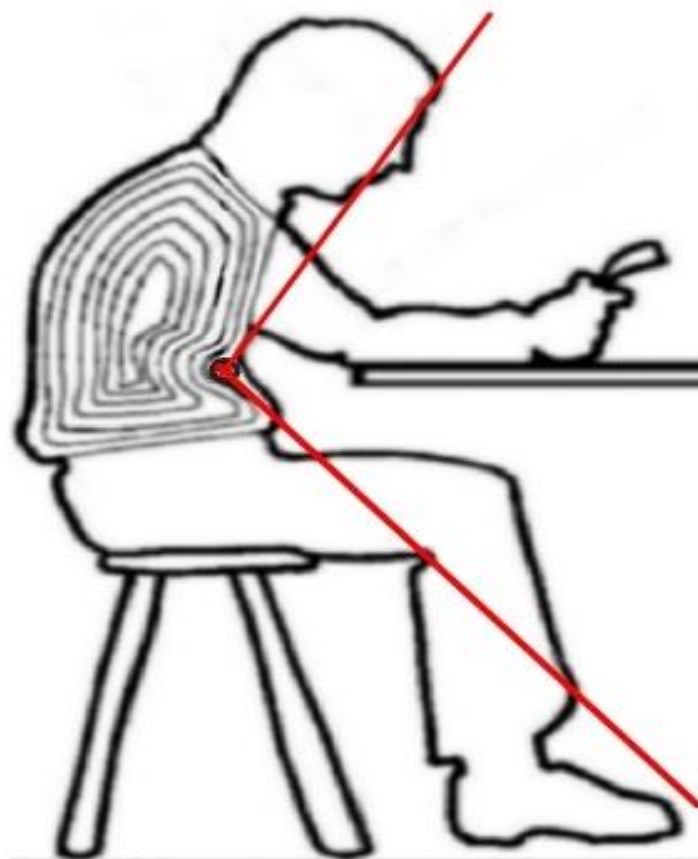
5. Учебный стол системы Айерта.



7. Учебный стол системы Реттига.

На рисунке изображена деформация туловища при неправильной позе сидя

Поза характеризуется углом между лучами, проведенными от нижней части грудины к плоскости лица и к сгибу коленного сустава



Операция: менигомилорадикулолиз на вершине искривления, дренирование..



Лечебная физкультура при деформациях. Коррекция искривлений позвоночника



Рис. 17. Выгибание на гимнастической стене



Рис. 18. Выгибание на подвешенном бальне