

# Жизнь без боли в пояснице



Протасова Валентина  
Викторовна  
учитель биологии МБОУ СОШ №5  
г.Можга, Удмуртия

# **ЦЕЛЬ:**

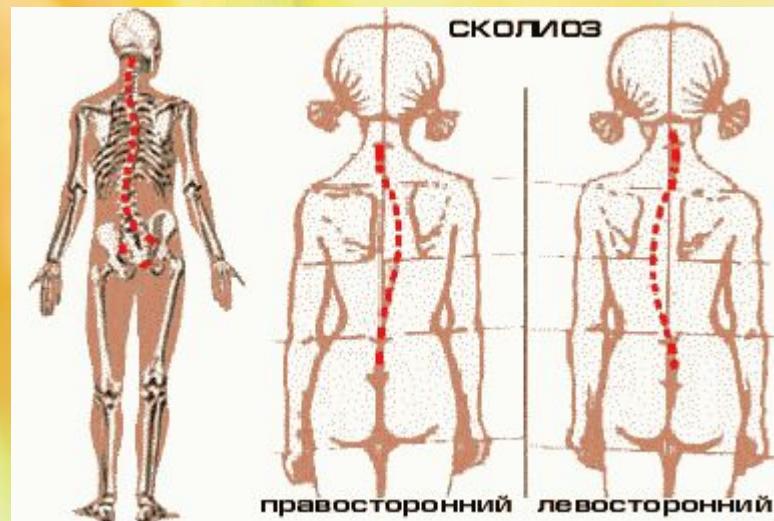
- 1. Познакомить с проблемой сколиоза;**
- 2. Подтвердить или исключить наличие врожденных аномалий и вариантов развития, как причины искривления.**

# **ЗАДАЧИ:**

- 1. Рассмотреть особенности искривления позвоночника;**
- 2. Определить степени сколиоза и кифоза, степень торсии;**
- 3. Определить наличие и характер вторичных дегенеративно-дистрофических изменений;**
- 4. Изучить литературу по данной теме.**

# Сколиоз

(от греческого – кривой), боковое искривление позвоночника – одно из самых распространенных ортопедических нарушений.



# **Сколиоз – «болезнь школьника» :**

- ❖ **приобрести можно только в школьные годы  
(пока растет скелет)**
- ❖ **появляется от долгого и неправильного  
сидения за партой**



# Причины деформации:

- вторичная деформация грудной клетки и таза;
- нарушение функции легких, сердца и тазовых органов;
- развитие ранних дегенеративно-дистрофических изменений;





лордоз



кифоз



сколиоз

# ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

→ Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опираются на спинку стула.

→ Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.

→ Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.

→ Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.

→ Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.



Правильное положение

Неправильное положение

Правильное положение

Неправильное положение

ГИАБ с изображениями 2004 г.



# 3 ВИДА СКОЛИОЗА:

**Инфантильный идиопатический сколиоз**  
**До 3-х лет**

**Ювенальный идиопатический сколиоз**

**От 3-х до 14 лет**



**Подростковый идиопатический сколиоз**

**В период бурного созревания организма**

# ЛЕЧЕНИЕ:

- 1. Массаж**
- 2. Физические упражнения**
- 3. Правильно сидеть за партой**
- 4. Следить за осанкой и нагрузкой спины**

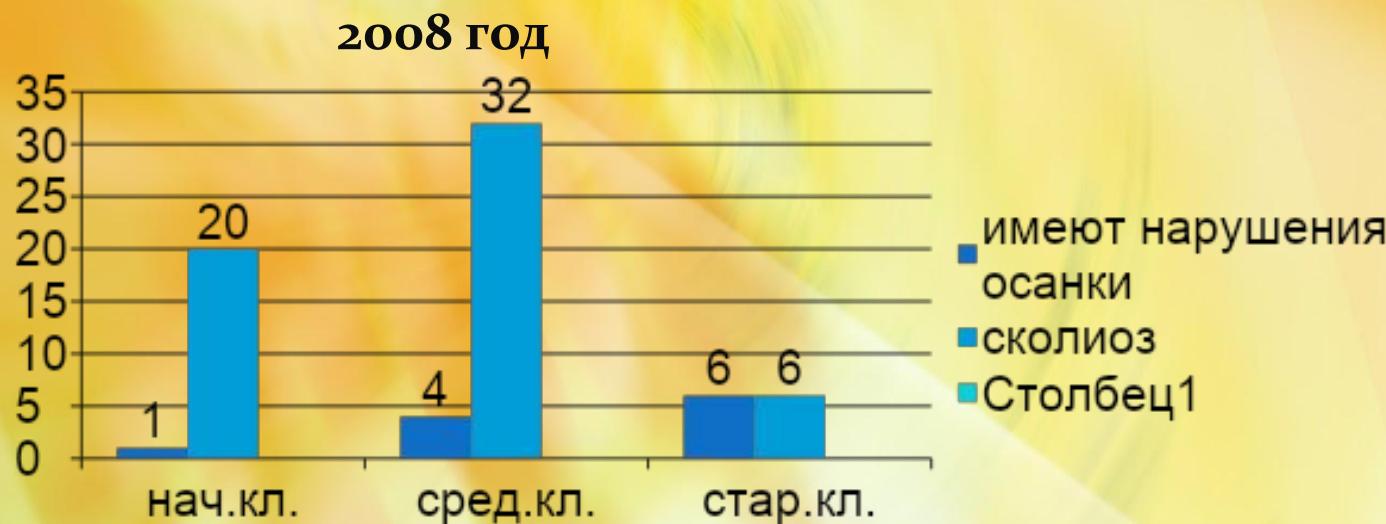


# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 8-е классы



	2006 год				2007 год				2008 год			
	всего	нач. кл.	ср. кл.	ст. кл.	всего	нач. кл.	ср. кл.	ст. кл.	всего	нач. кл.	ср. кл.	ст. кл.
Всего уч-ся	311	132	102	77	301	132	103	66	313	138	134	41
Имеют нарушения	62	23	18	21	59	21	13	15	58	20	32	6
	20%	17%	18%	27%	20%	16%	12,6%	23%	18,5%	14,5%	24%	15%
скол ИОЗ	17	7	3	7	14	5	7	6	10	1	4	6
	5,4%	5,3%	3%	9%	5%	4%	6,7%	9%	3,2%	0,7%	3%	6%



# ВЫВОД

Сколиоз – проблема, несущая букет будущих проблем, связанных со здоровьем. Необходимо осмысленно относиться к своей осанке и не подвергать свою жизнь опасности, то есть отказаться от ношения тяжести только в одной руке, наклонов в одну сторону больше, чем в другую из физической зарядки. Легче предупредить заболевание в раннем возрасте, чем лечить его, когда ты уже далеко не ребенок.



# Литература и Интернет-ресурсы:

- 1.<http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&ed=1&text>
2. [http://www.uchmarket.ru/p\\_10089.htm](http://www.uchmarket.ru/p_10089.htm)
- 3.Иванова Т.В. Краткий курс биологии.- М.: «Издательство Астрель», 2000 – 448с.
4. Колесов Д.В. Биология. Человек: учебное пособие для 8 класса общеобразовательных учреждений/6-е изд., - М.: Дрофа, 2005 – 332 с.
5. Афцелиус Б. Анатомия клетки. Пер.с англ. Полянского, М., Просвещение, 1968.