

Жизнь без боли в пояснице



Протасова Валентина
Викторовна

учитель биологии МБОУ СОШ №5
г.Можга, Удмуртия

ЦЕЛЬ:

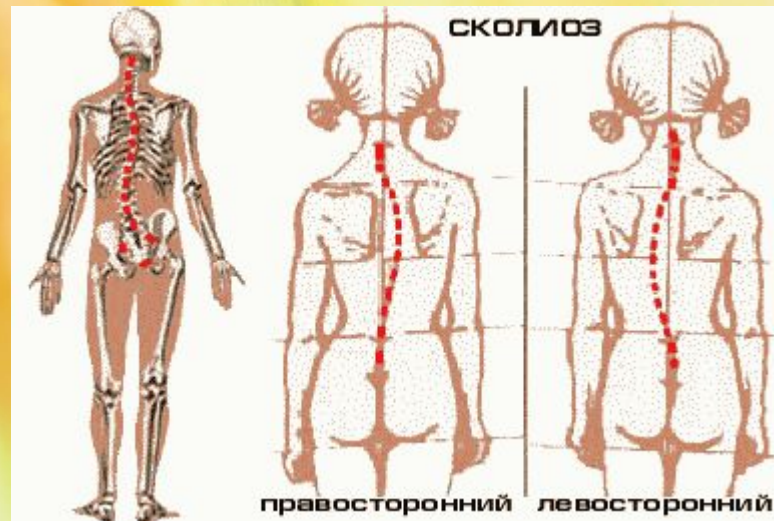
1. Познакомить с проблемой сколиоза;
2. Подтвердить или исключить наличие врожденных аномалий и вариантов развития, как причины искривления.

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 опирается 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



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:

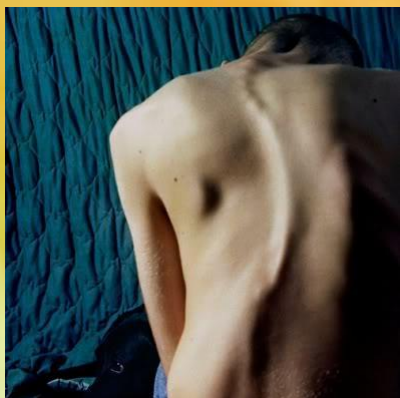
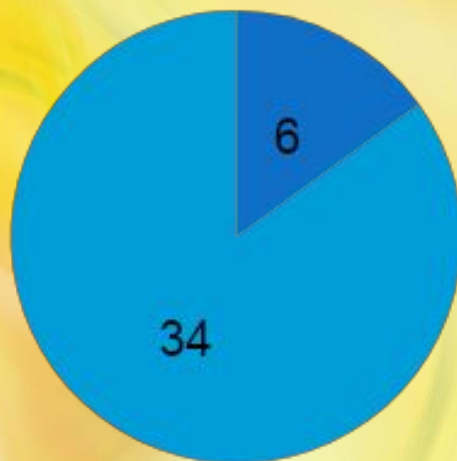
1. Массаж
2. Физические упражнения
3. Правильно сидеть за партой
4. Следить за осанкой и нагрузкой
спины



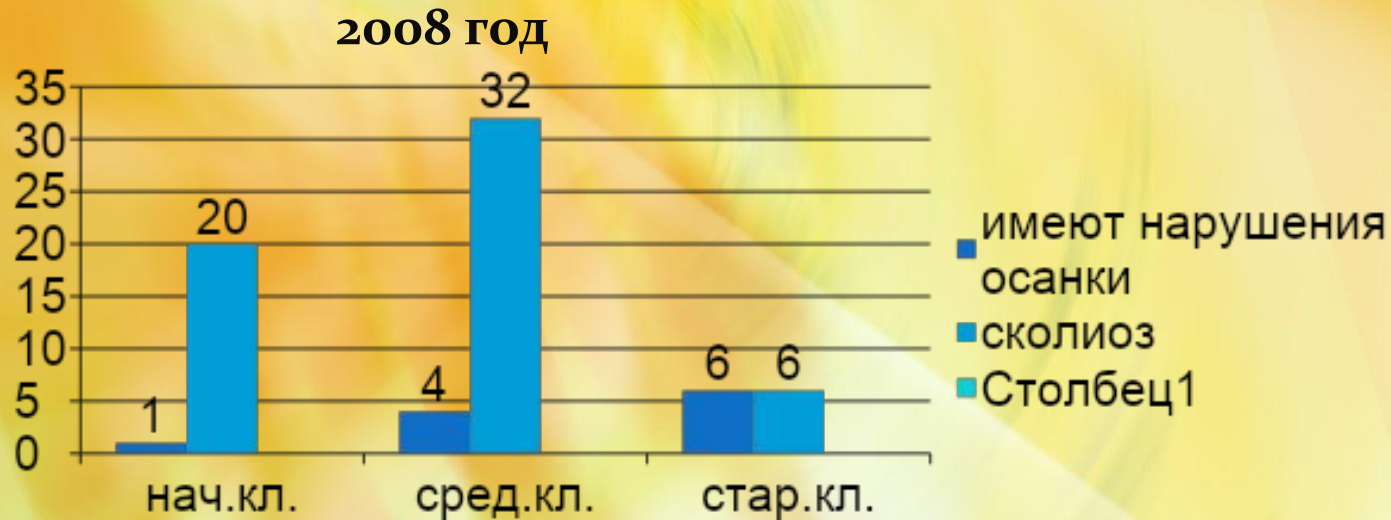
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

8-е классы

- с нарушением осанки
- без нарушений осанки



	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
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.