БПОУ УР «Республиканский медицинский колледж имени
Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Мультимедийная презентация

«Профилактика нарушений осанки и гиподинамии при работе с компьютером»

Исполнитель: Лялина Мария
101 группа

Ижевск - 2018

Актуальность, цели и задачи

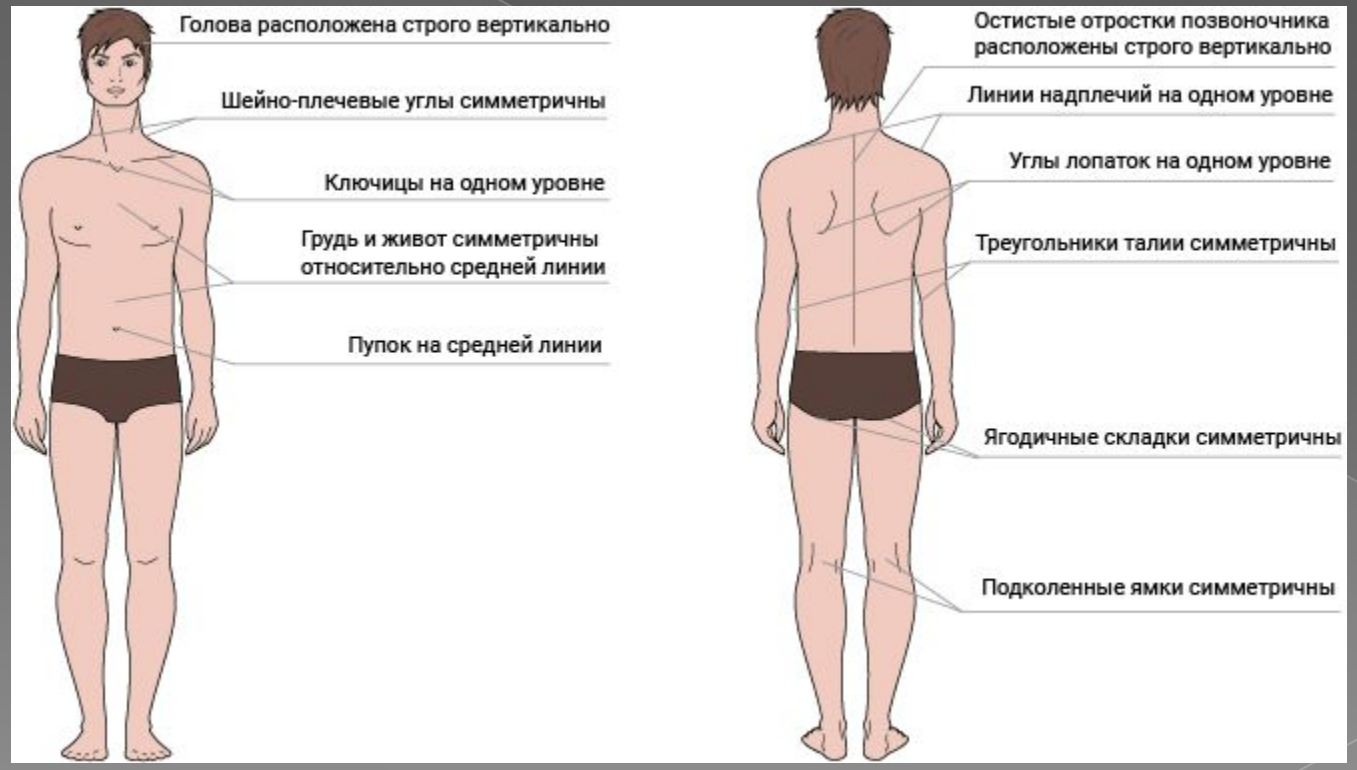
Актуальность:

Осанка

Осанка- это привычное положение тела стоящего, лежащего, сидящего человека.

Правильная осанка

Правильная осанка – это способность любого человека удерживать тело прямо в непринужденном состоянии. При этом не должны напрягаться мышцы всего тела.



Гиподинамия

Гиподинамия-нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращении , дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Симптомы и осложнения гиподинамии

Ослабление деятельности мышц тянет за собой возникновение целого букета болезней. Важный минус гиподинамии - ее отрицательное влияние на работу мозга.

В следствии чего у подростков может вызвать:

1) Нарушение концентрации внимания
2) Общую утомляемость
3) Бессоница
4) Уменьшение трудоспособности

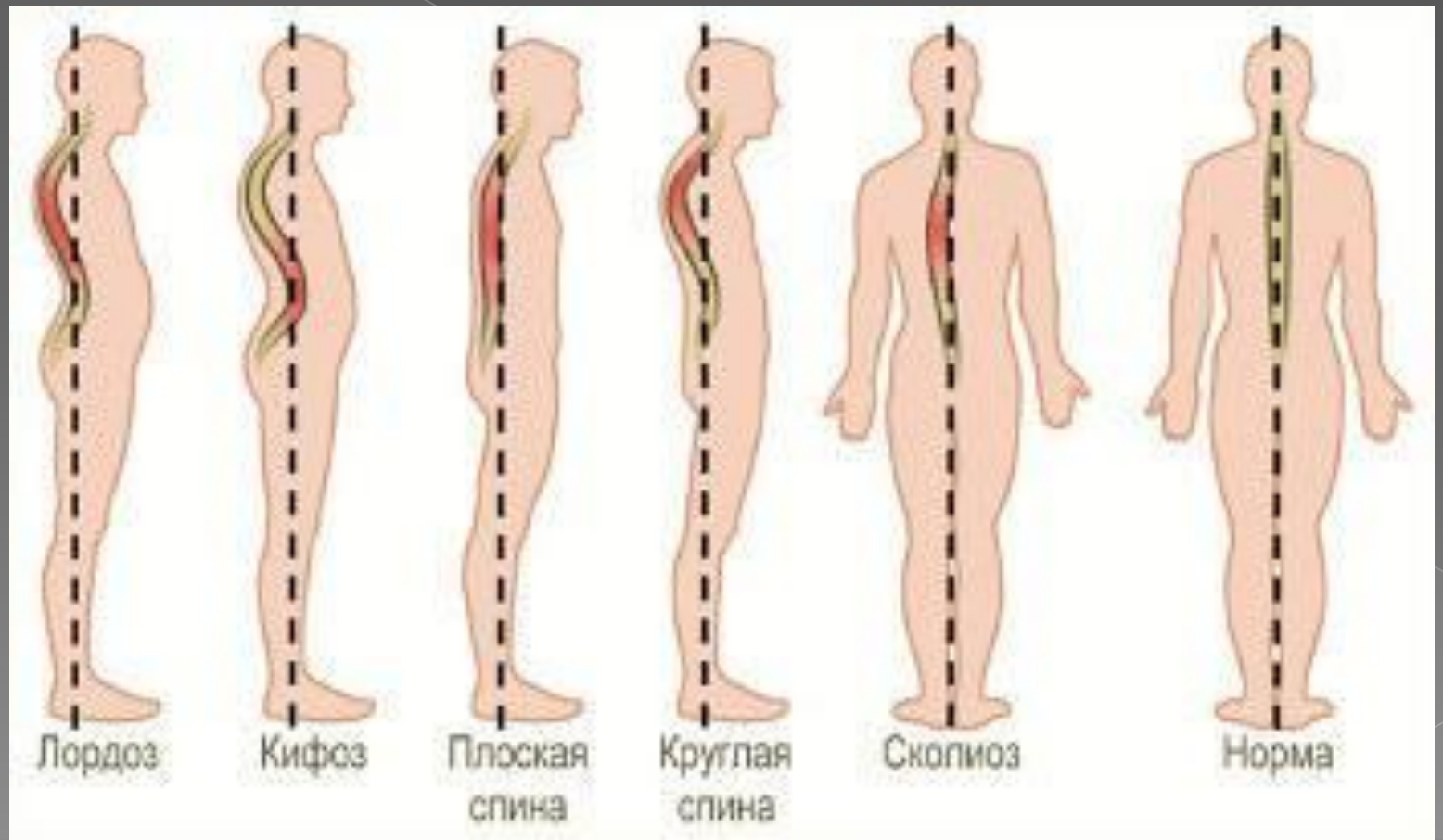
Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?

- Ожирение
- Диабет
- Гипертония
- Остеохондроз
- Хронический запор

- Болезни сердца
- Радикулит
- Геморрой
- Воспаление простаты
- Рак кишечника

Нарушение осанки

Нарушение осанки – устойчивое отклонение от нормального положения тела.



Причины нарушения осанки

Причины нарушений осанки многочисленны и разнообразны. Чаще всего осанка изменяется в результате продолжительного пребывания в неправильном положении, из-за плохого освещения, неудобной мебели , постоянного ношения тяжестей в одной руке, неправильное положение туловища при использовании телефона.

Классификация нарушений осанки

Нарушения осанки могут возникать в двух плоскостях – в переднезаднем и боковом направлениях. Дефекты осанки в переднезаднем направлении образуются при уменьшении или усилении нормальных изгибов позвоночника. Дефекты осанки в боковом направлении сопровождаются нарушением симметрии между половинами туловища.

Виды нарушений осанки

- В переднезаднем направлении, с усилением изгибов.
- В переднезаднем направлении , с уменьшением изгибов.
- В боковом направлении.

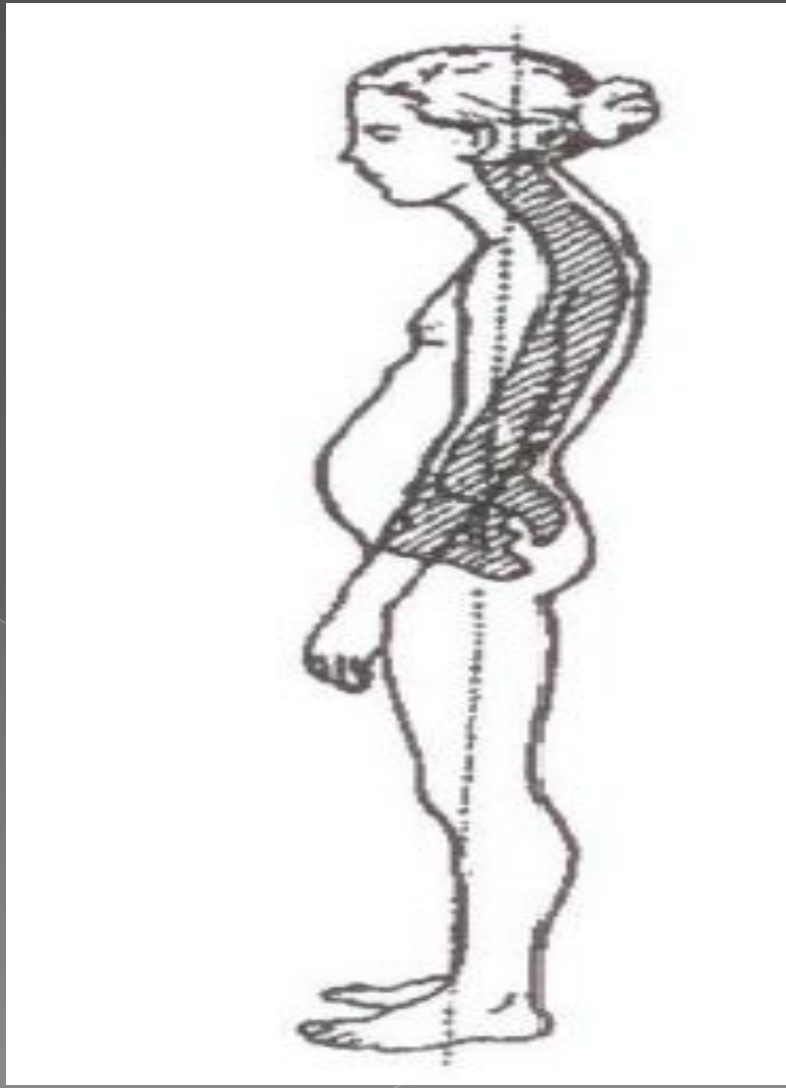
Сутулость

- **Сутулость** – нарушение осанки, сопровождающееся усилением грудного кифоза в сочетании с уменьшением поясничного лордоза.

  Вертикальная ось тела отклоняется кзади от линии между центрами головок бедер. Надплечья приподняты, наблюдается некоторое приведение плечевых суставов.

Круглая спина

- **Круглая спина** – дефект осанки, сопровождающийся выраженным усилением грудного кифоза в сочетании с отсутствием поясничного лордоза.



Плоская спина

- **Плоская спина** – дефект осанки, сопровождающийся уменьшением изгибов позвоночного столба.

Сколиотическая осанка

- **Сколиотическая (асимметричная) осанка** – дефект осанки, сопровождающийся привычным изгибом позвоночного столба вправо или влево от срединной линии

Профилактика гиподинамии и нарушений осанки

1) Пешие прогулки;
2) Спорт и физическая культура;
3) Езда на велосипеде, быстрая ходьба, занятия фитнесом или танцами;
4) Спортивная разминка на переменах;
5) Сохранения правильного положения туловища при работе с компьютером .

Вывод

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки,таза,нижних конечностей, включая стопы.

Источники информации

- Нарушения осанки-причины, симптомы, последствия : http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture;
- Осанка, определение осанки: https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/21316/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0
- Гиподинамия- симптомы, последствия и профилактика: https://myfamilydoctor.ru/gipodinamiya-simptomy-ee-posledstviya-i-profilaktika/#toc_i-2
- Правильная осанка- здоровый позвоночник: http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=1044
- Гиподинамия- причины, признаки, симптомы: http://simptomer.ru/bolezni/sustavy-kosti/1416-gipodinamiya-simptomy
- Описание, симптомы гиподинамии: http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-gipodinamiya-3914
- Правильная осанка: упражнения: http://tvoypozvonok.ru/kak-dobitsya-pravilnoj-osanki.html#ixzz5FpjfKSO7

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ