


***ВЫЯВЛЕНИЕ И  
КОРРЕКЦИЯ  
ДЕФОРМАЦИЙ  
ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА РЕБЕНКА***

## ***ВОПРОСЫ:***

- 1. Выявление и коррекция деформаций осанки ребенка.**
- 2. Выявление и коррекция деформаций стопы ребенка.**



**Осанка** — это *привычная* поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

# Четыре нормальных кривизны позвоночника



# Виды нарушения осанки



**Наклон  
назад**



**Поясничный  
лордоз**



**Сутулость  
(кифоз)**



**Наклон  
головы**



**Правильная  
осанка**

<b>Внешний признак</b>	<b>Задействованные мышцы</b>	<b>Состояние и функция</b>
<b>Смещение головы вперед</b>	<b>Передние мышцы шеи</b>	<b>Слабость</b>
<b>Запрокидывание головы</b>	<b>Задние мышцы шеи</b>	<b>Гипертонус (чрезмерное развитие)</b>
<b>Сутулость (горб) и покатость плеч</b>	<b>Трапециевидная и ромбовидная мышцы</b>	<b>Слабость</b>
	<b>Грудные мышцы</b>	<b>Гипертонус (чрезмерное развитие)</b>
<b>Выпячивание живота с наклоном таза</b>	<b>Мышцы пресса</b>	<b>Слабость</b>
	<b>Косые мышцы живота</b>	<b>Слабость</b>
	<b>Подколенное сухожилие</b>	<b>Перерастянуто</b>
	<b>Передние мышцы бедра (разгибатели)</b>	<b>Гипертонус (чрезмерное развитие)</b>

# Планомерная коррекция осанки:

- **1 этап** – знакомство с основными причинами и факторами риска, их устранение. Работа над позой.
- **2 этап** – гимнастические упражнения и растяжка, необходимые для устранения гипертонуса мышц и мобилизации опорно-двигательного аппарата.
- **3 этап** – построение силовой тренировки, направленной на укрепление целевых мышц.

# Плоскостопие – ортопедическое нарушение конфигурации стопы.



**норма**



**плоскостопие**



**полая**



# **ВИДЫ ПЛОСКОСТОПИЯ:**

- **врожденное плоскостопие,**
- **травматическое плоскостопие,**
- **паралитическое плоскостопие ,**
- **рахитическое плоскостопие,**
- **статическое плоскостопие.**

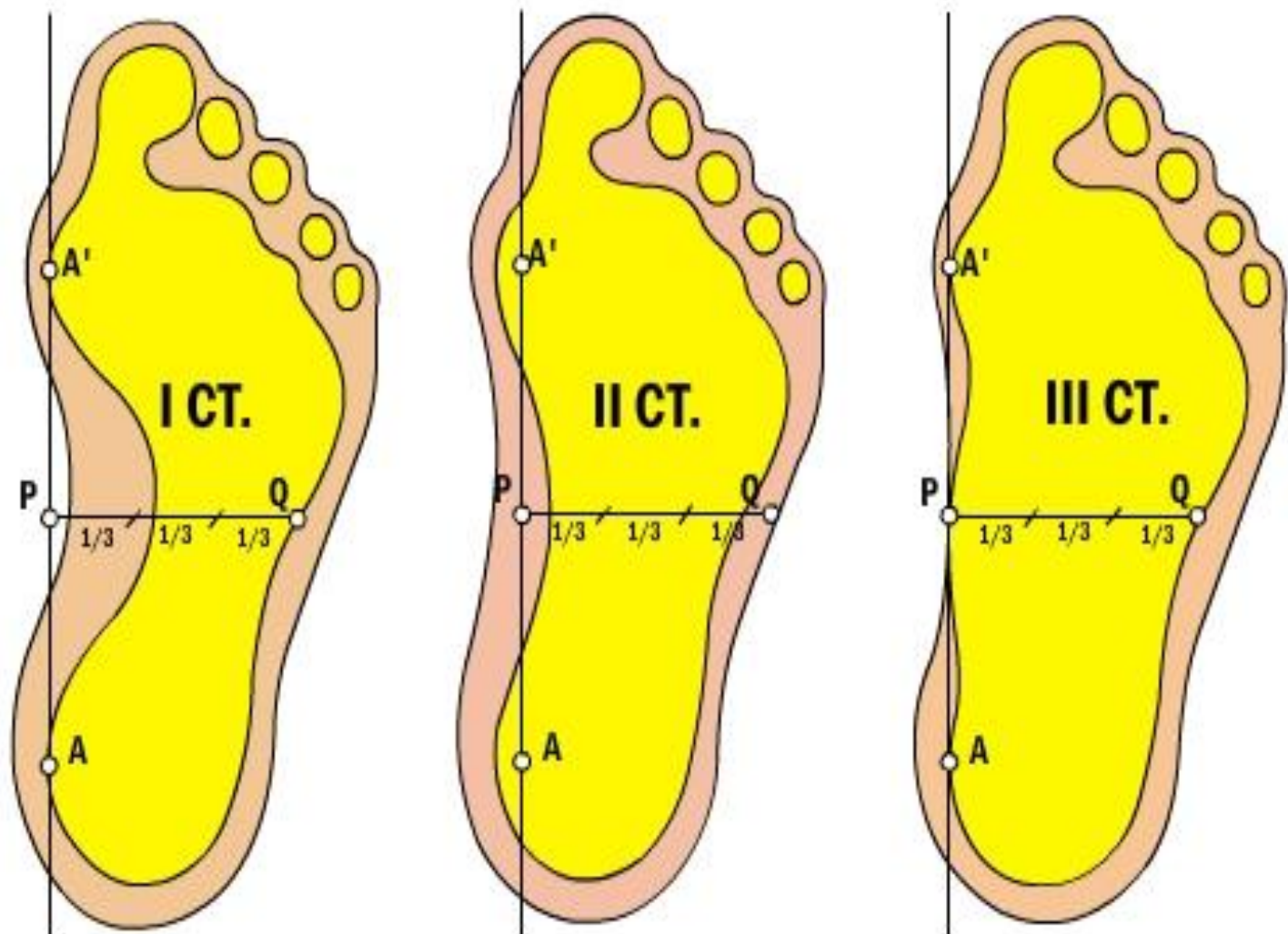
# СТЕПЕНИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

**1 степень** плоскостопия обычно называют слабовыраженным плоскостопием. В это время заболевание больше напоминает просто косметический дефект.

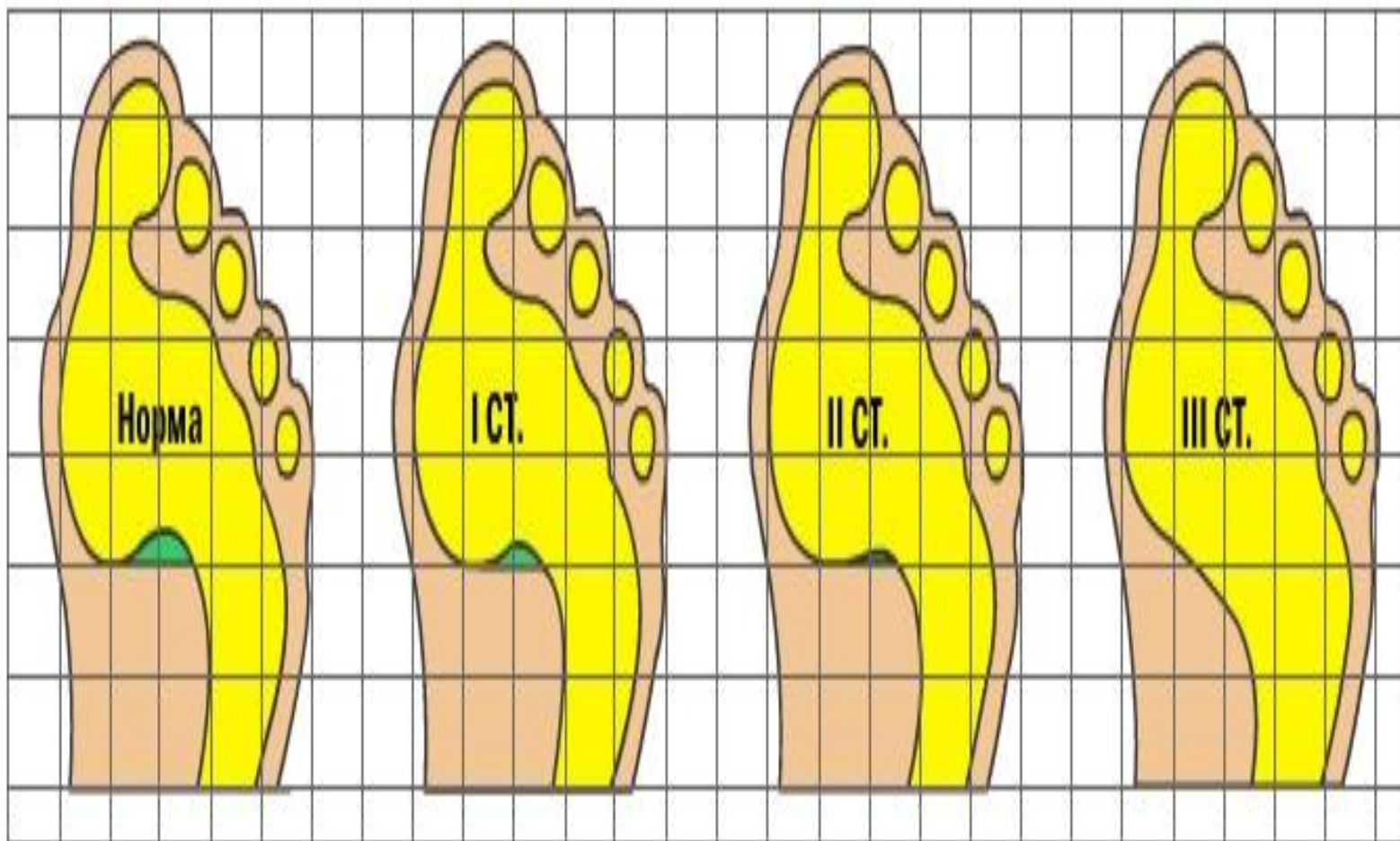
**2 степень** – перемежающееся, или умеренно выраженное плоскостопие – как правило, характеризуется изменениями, которые заметны невооруженному глазу. Заболевание набирает силу, и человек начинает испытывать боли в стопе, голеностопе. При этом изменяется походка, появляется некоторая косолапость либо тяжелая поступь.

**3 степень**, или выраженное плоскостопие, - это полная деформация стопы.

## Степени продольного плоскостопия



## Степени поперечного плоскостопия



# Методы диагностики

## плоскостопия :

- **Плантография.** Методика получения отпечатков стоп под нагрузкой.
- **Подометрический метод Фринлянда.** Для вычисления подометрического индекса нужно измерить длину и высоту стопы (т.е. расстояние от подошвы стопы до верхнего края ладьевидной кости). Затем умножаем высоту стопы на 100 и делим на длину стопы. Нормой считается результат в пределах 29-31.
- **Рентгенография** считается наиболее точным методом, позволяющим определить плоскостопие. Делаются рентген-снимки обеих стоп в прямой и боковой проекции под нагрузкой, пациент при этом стоит.

# **Способы лечения плоскостопия:**

- Гимнастика**
- Массаж**
- Супинаторы**
- Физиотерапия**
- Тепловое лечение (ножные ванны)**
- Хирургическое лечение**