

Подростковый сколиоз- проблема века

Автор: Ашихмина Анна

8 Б

МОУ гимназия №2

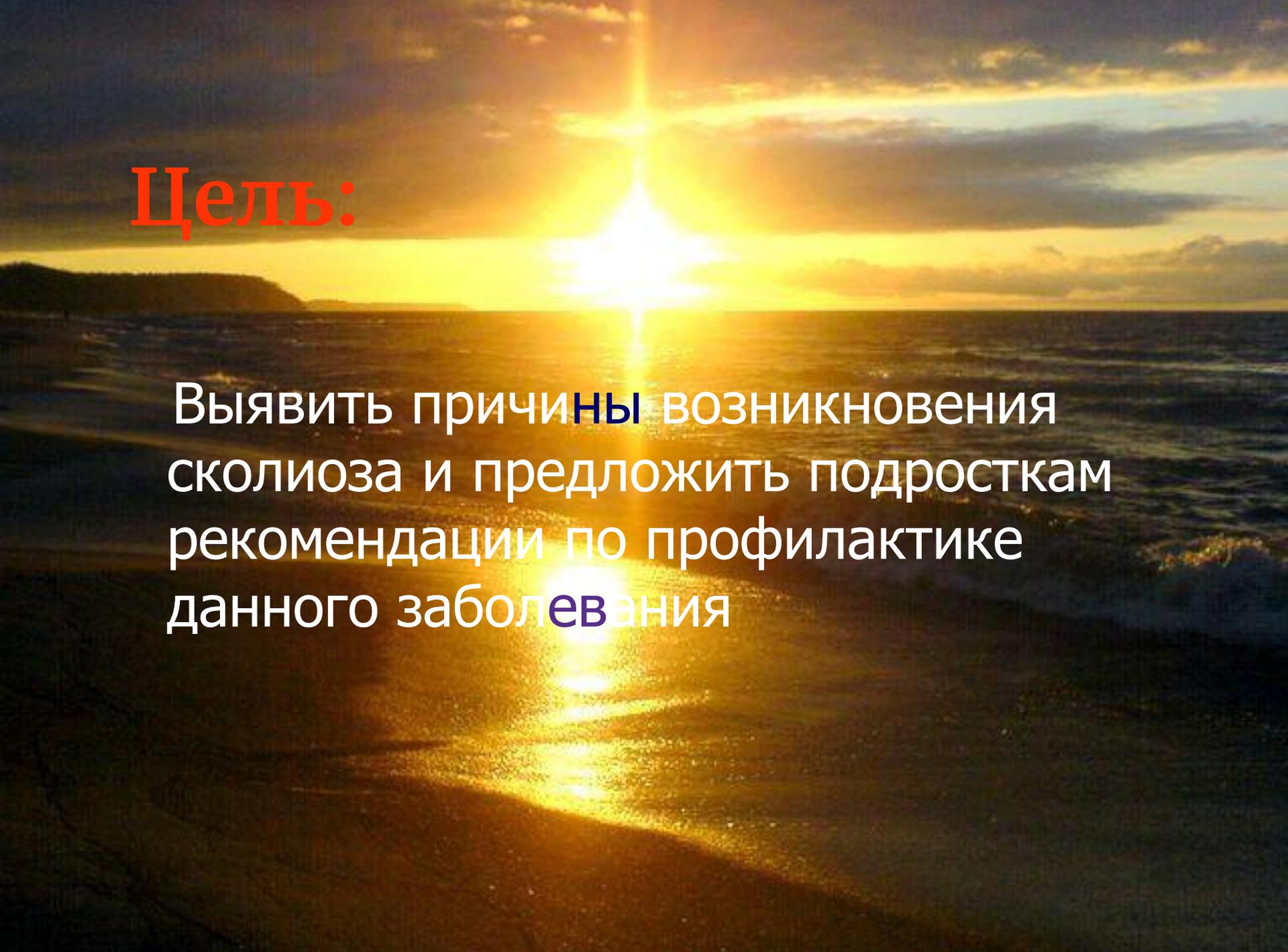
Руководитель: Шабалина

Татьяна Леонидовна



Чтобы осанка была гордой, несите в себе ощущение, что вам никогда не придется бродить в одиночестве
Одри Хепберн



A sunset over the ocean with a bright sun low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The sun is partially obscured by a thin layer of clouds. The water is dark with some whitecaps, and the sky is a mix of orange, yellow, and blue.

Цель:

Выявить причины возникновения сколиоза и предложить подросткам рекомендации по профилактике данного заболевания



Объект: опорно-двигательная система подростка

Предмет: сколиотические нарушения осанки

Гипотеза: Если запустить сколиоз на ранних стадиях заболевания, то в будущем будет сложно или практически невозможно исправить его

Задачи:

- изучить источники информации по данной проблеме
- узнать факторы, приводящие к искривлению позвоночника
- познакомиться с последними достижениями в области лечения сколиоза
- выявить количество больных сколиозом учащихся разных возрастных групп
- разработать рекомендации для профилактики сколиоза

**СКОЛИОЗ - ЭТО БОКОВОЕ
ИСКРИВЛЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА ВО
ФРОНТАЛЬНОЙ
ПЛОСКОСТИ.**

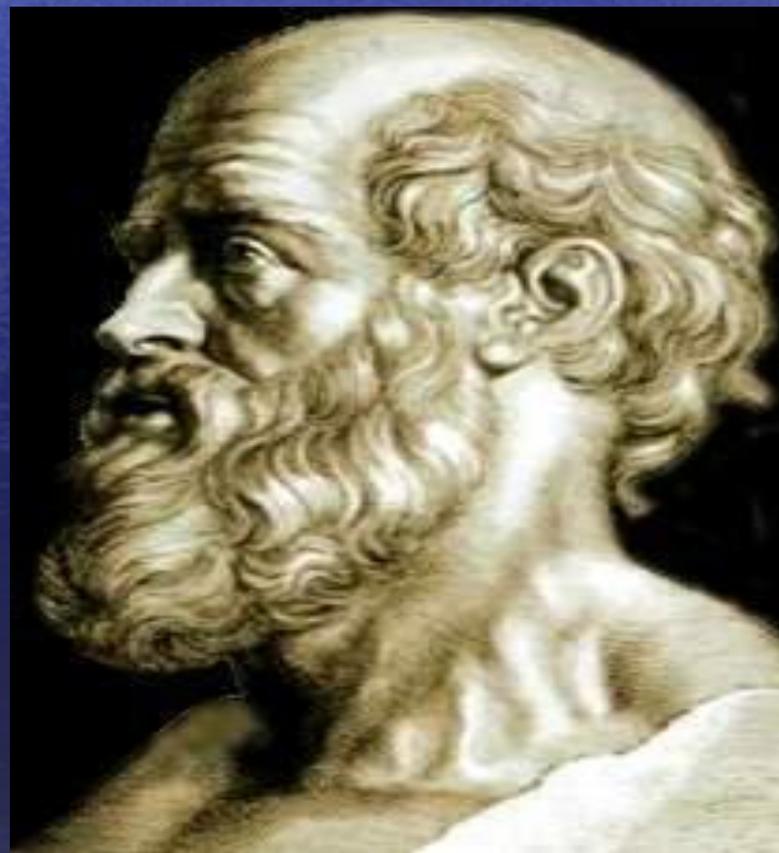


Из истории

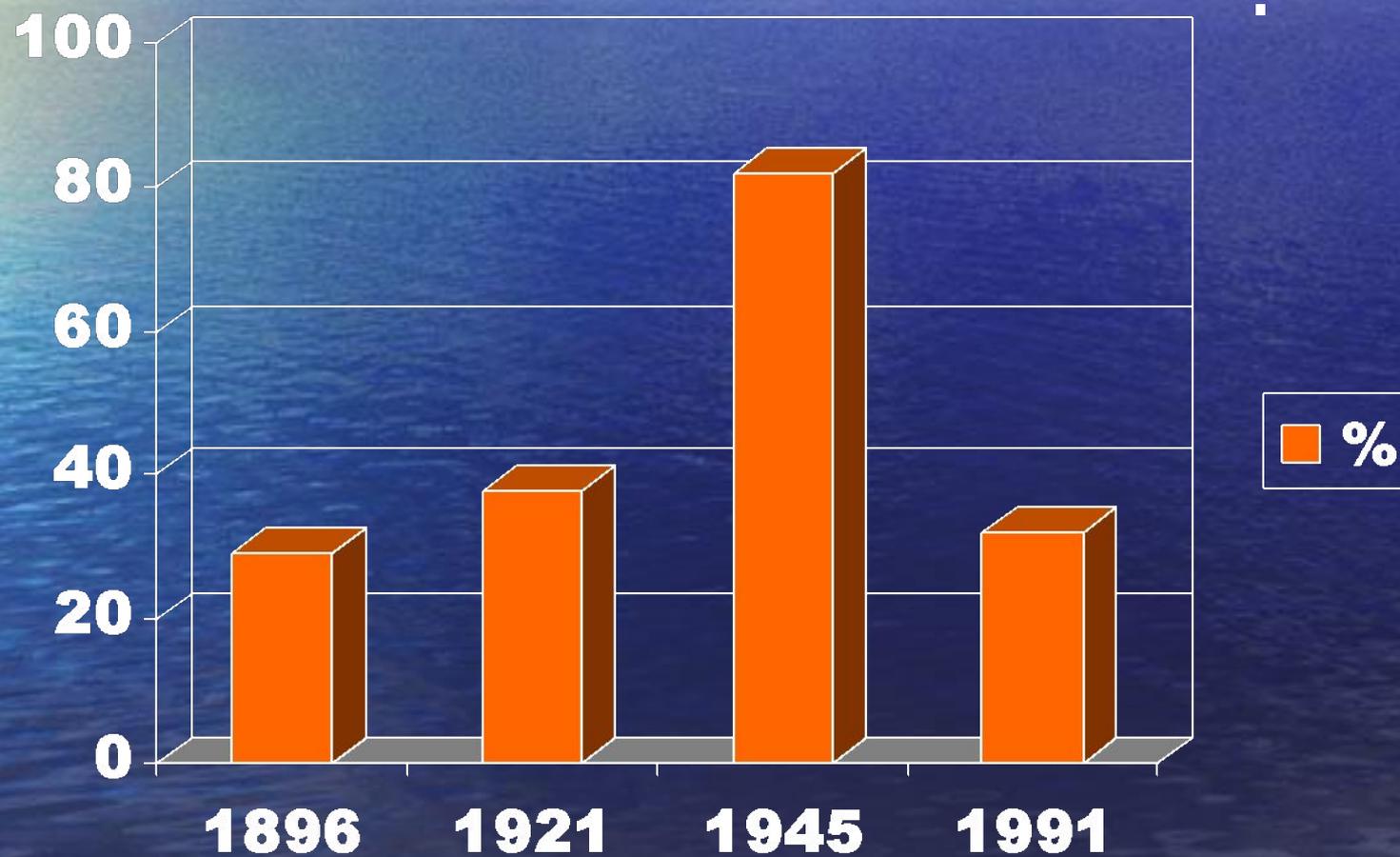
У Тутанхамона было
сколиотическое искривление
позвоночника.



Гиппократ с целью исправления осанки использовал мануальную терапию и лечебную гимнастику



РОССИЯ 1896-1991



Причины сколиоза

- неправильная поза за партой
- неравномерная нагрузка на позвоночник и мышцы спины
- привычка сутулиться
- мягкая постель
- недостаток витаминов в пище
- гиподинамия
- следствие тяжёлого рахита
- генетический фактор(неправильное развитие позвонков)

Классификация

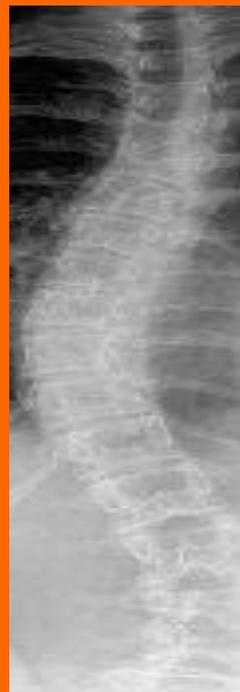
По форме искривления



C-образный



S-образный



Z-образный

Рентгенологическая классификация



1 степень (5-10)



2 степень (11-25)



3 степень (26-50)

Лечение

«Я убежден — в настоящее время не существует однозначного лечения сколиотической болезни...»

Я.Л. Цивьян





Лечение сколиотической деформации I степени направлено на укрепление мышечного корсета, уменьшение воздействия неблагоприятных факторов на ребенка и заключается в лечебной гимнастике, физиотерапии, массаже

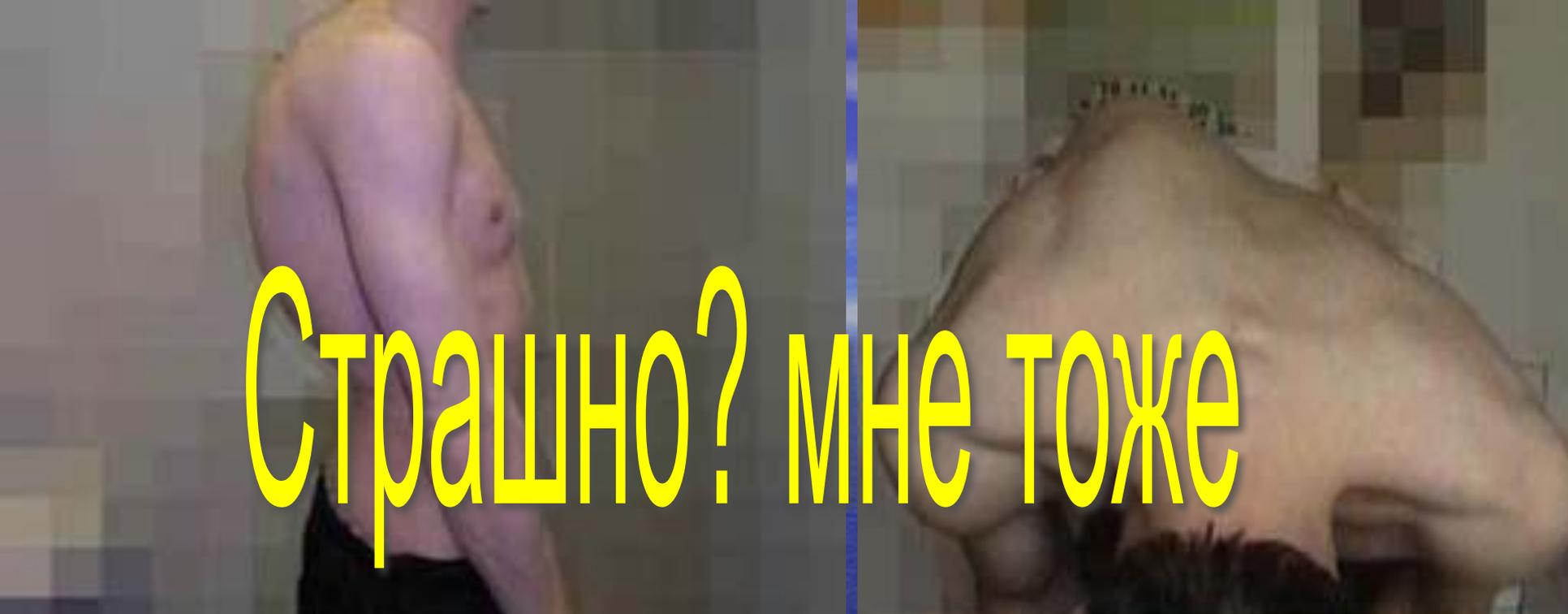


При II степени сколиоза - лечение направлено на фиксацию и коррекцию позвоночника извне - жестким корсетом по методике Шено, дальнейшему укреплению мышечного корсета.





При III степени сколиоза- только жёсткие корсеты. В помощь корсетотерапии активно включается лечебная и дыхательная гимнастика, динамическая электростимуляция мышц в корсете, массаж скелетных мышц.



Страшно? мне тоже



ВОТ ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ,ЕСЛИ ЗАПУСТИТЬ СКОЛИОЗ!

Влияние сколиоза на самочувствие

- Изменение осанки больного
- Подвижность позвоночника резко уменьшается
- Всякое физическое напряжение утомительно
- Жалобы на мышечные и межреберные боли - невралгии
- Изменение положения внутренних органов
- Снижение трудоспособности

Профилактика сколиоза

Движение + Правильное питание +
режим + гордая осанка

=

ЗДОРОВЫЙ, УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ,
УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК



Физические упражнения могут
заменить множество лекарств, но ни
одно лекарство в мире не может
заменить физические упражнения.

Анджело Моссо





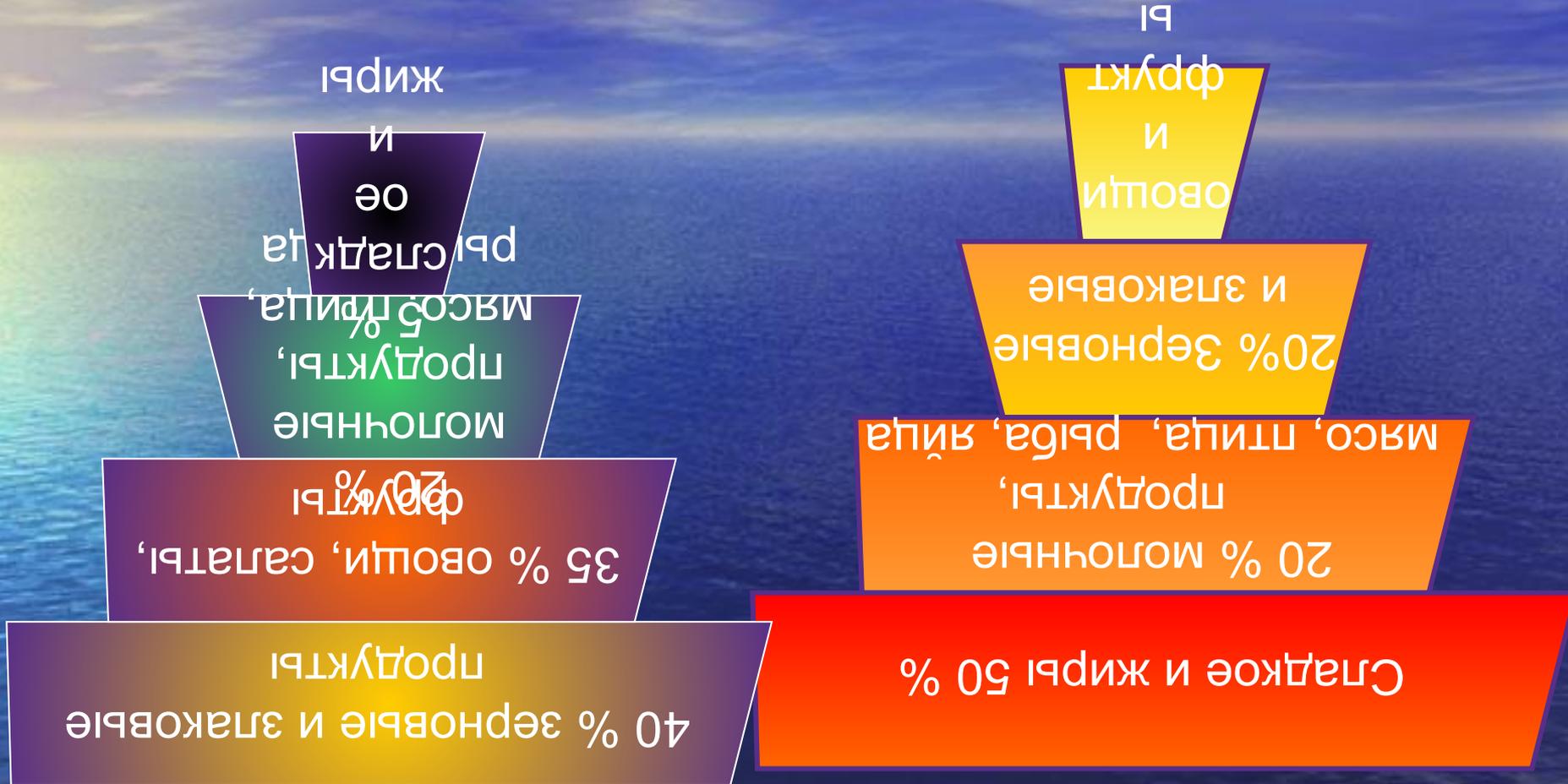
Спорт - это жизнь!

Правильное питание

- Второй секрет Истинного Здоровья — сила Истинного Питания. Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания: вы зависите от того, что едите и как едите.



Ежедневный рацион подростка



Как должно быть

Как на самом деле

Режим дня

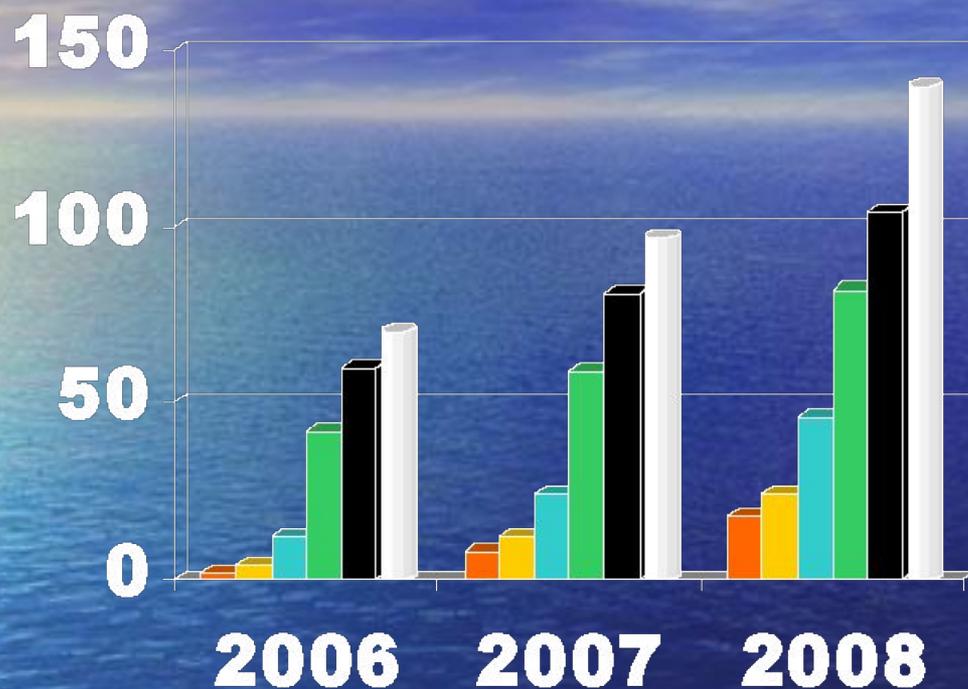
- Режим дня имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности организма.
- Правильно распределяйте своё время на работу и отдых.
- Сон не менее 7-8 часов в сутки

Правильная осанка

- Прямая спина
- Расправленные плечи
- Развёрнутая грудь
- Поднятая голова
- Втянутый живот
- Пружинистый шаг



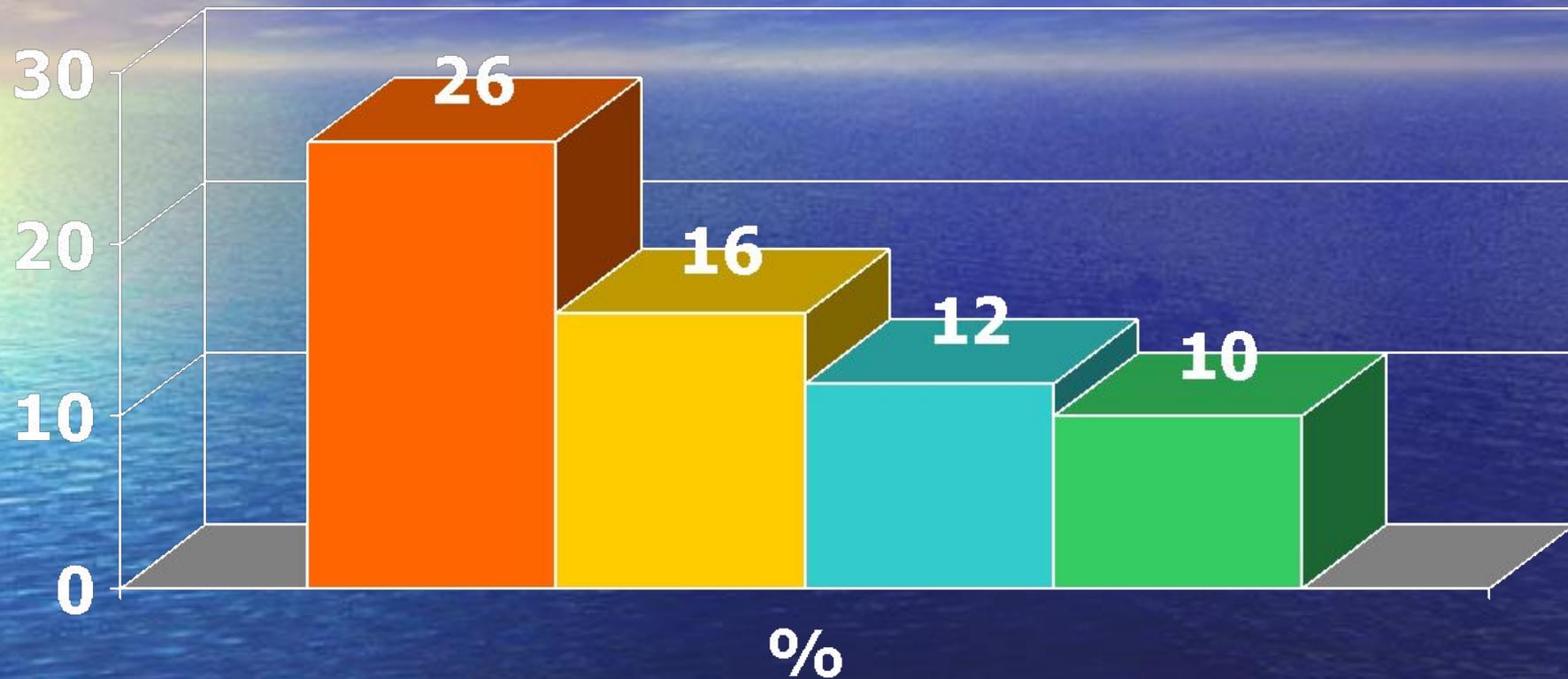
Моё исследование



Кирово-Чепецк 2006-2008

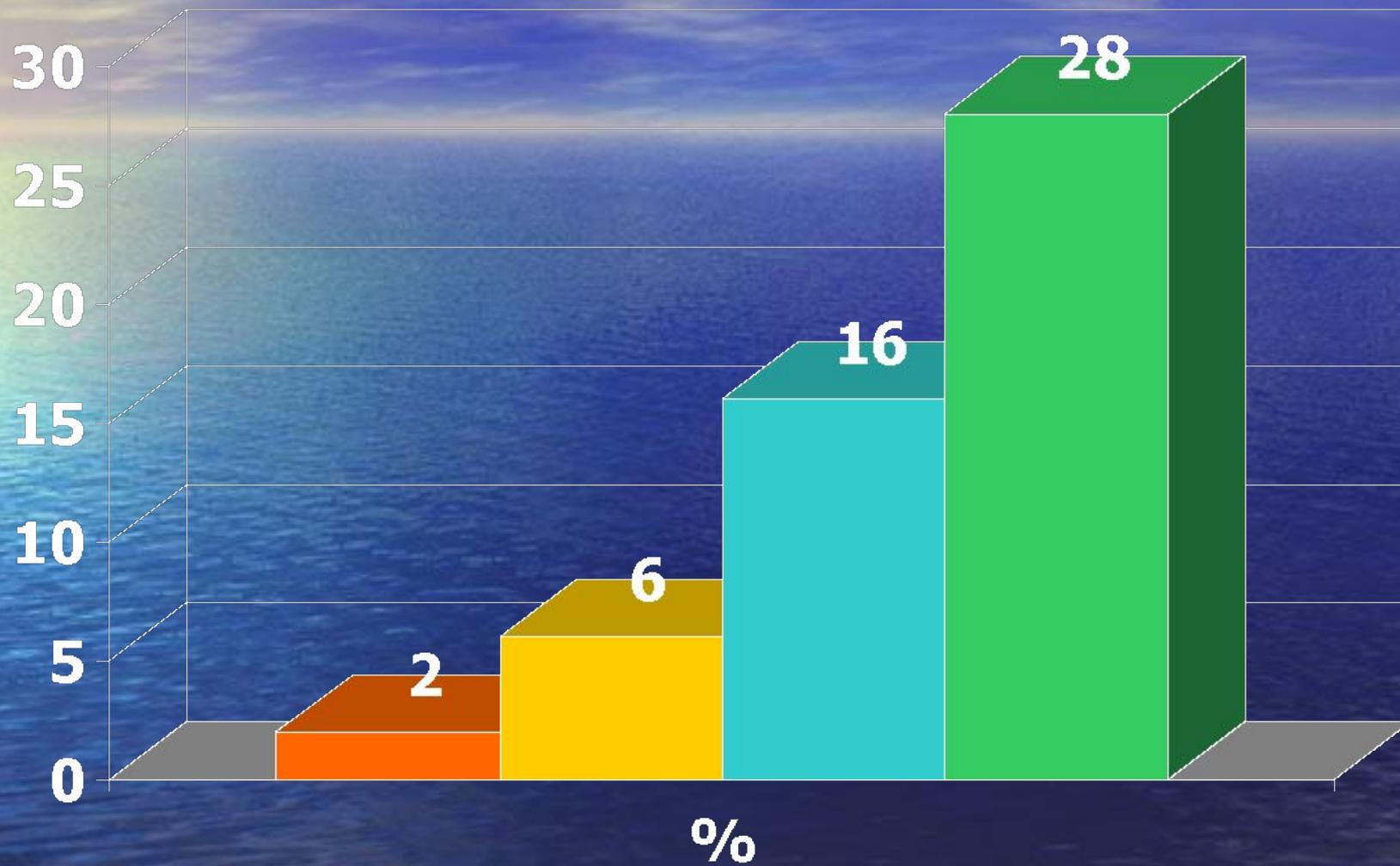


Кол-во больных сколиозом в 7 классах



2005 2006 2007 2008

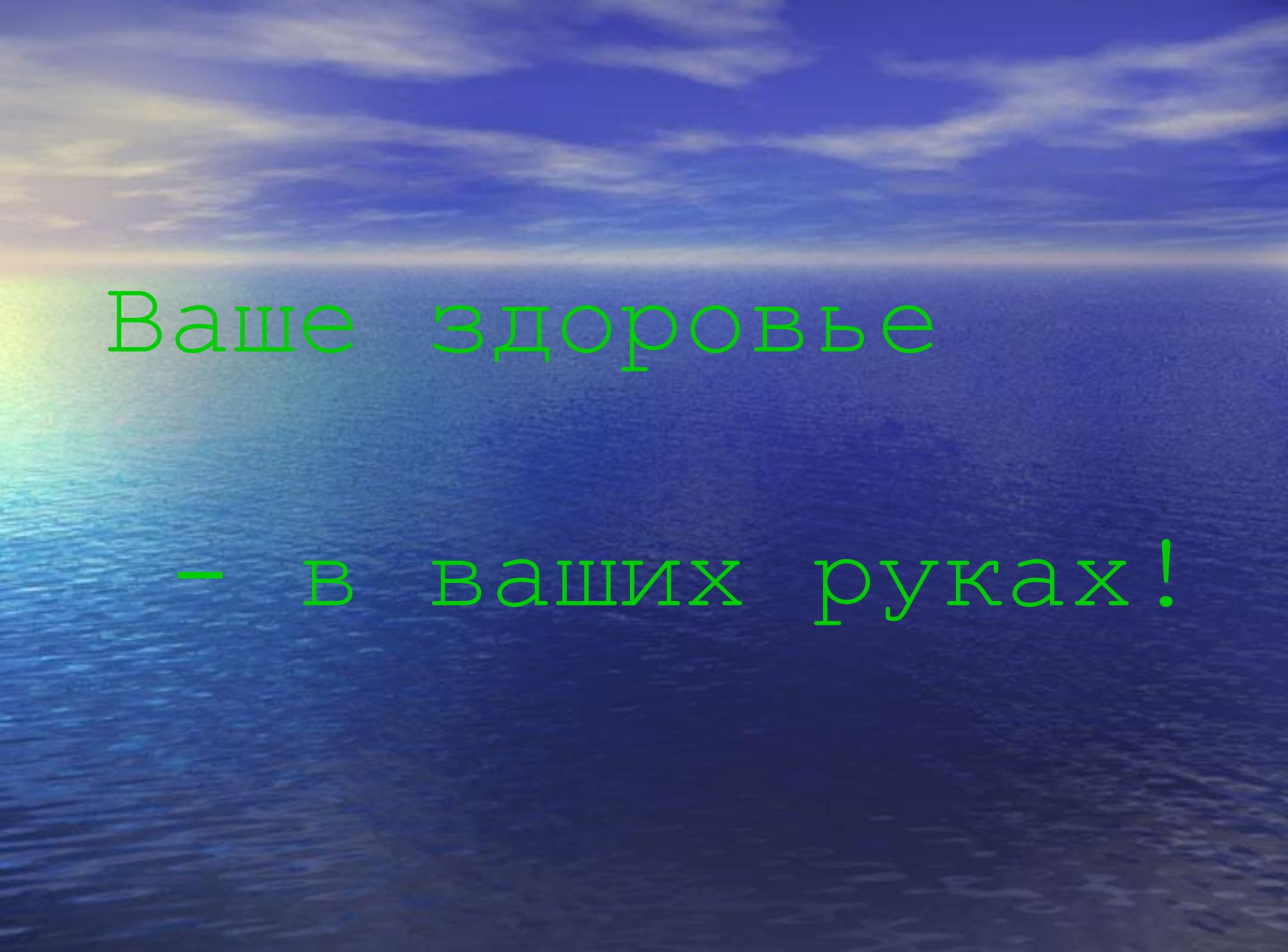
Кол-во больных сколиозом разных возрастных групп за 2008 год



1 класс 5 класс 7 класс 9 класс

Выводы:

- Профилактика этого заболевания гораздо эффективнее лечения
- Велико значение раннего распознавания сколиоза
- Чтобы быть здоровым надо следить за своей осанкой, правильно питаться и вести активный образ жизни
- Правильная осанка формируется с раннего детства
- Чем старше возрастная группа, тем больше число учащихся с нарушениями осанки



Ваше здоровье

— в ваших руках!

Библиография

1. Пер. с франц. Иванковой, О.В. 1001 вопрос ответ: большая книга знаний / под. ред. А. М. Радченко.- М.: Мир книги, 2004. – 240 с.
2. Павлова, С. Как стать умной с помощью правильного питания: популярное издание / под. ред. Е. Хачанян.-М.: Внешсгма, 2000. – 240 с.
3. Бабкина М. // Здоровый образ жизни. – Режим доступа: <http://www.volnet.ru/~vipusknik/2005/ep303/babkina/index.htm>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Боли в спине нет.- Режим доступа: <http://www.bolivspine.net>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Ишал В. // Сколиоз и сколиотическая болезнь. – Режим доступа: <http://www.geocities.com/greg5816/SCOLIOSIS.html>, свободный. – Загл. с экрана.

**Спасибо за
внимание!**