

# 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, and its light creates a shimmering path on the water's surface. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a darker blue at the top. The ocean is dark with some whitecaps visible in the distance.

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.

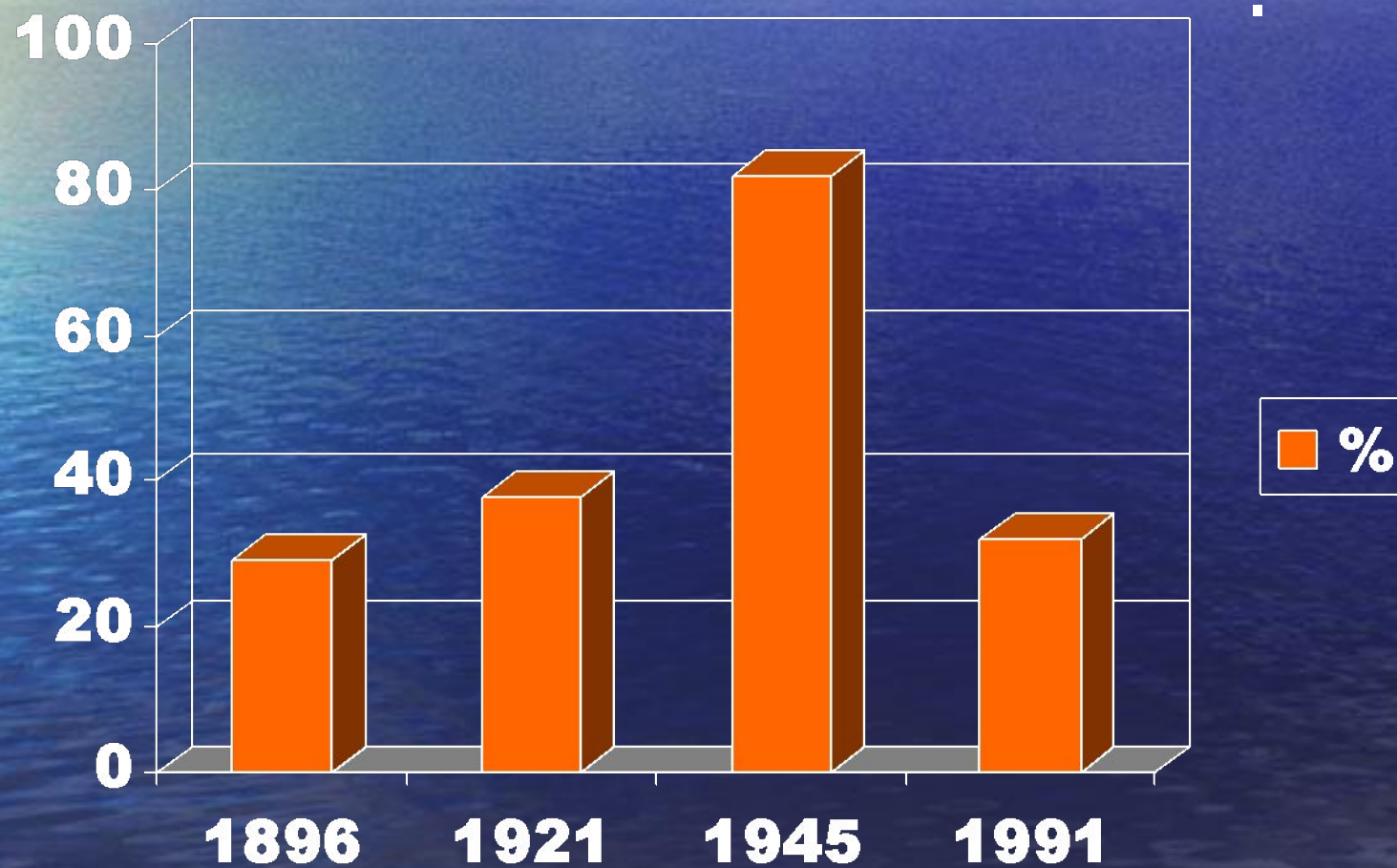


**Гиппократ с целью исправления осанки использовал мануальную терапию и лечебную гимнастику**





# 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

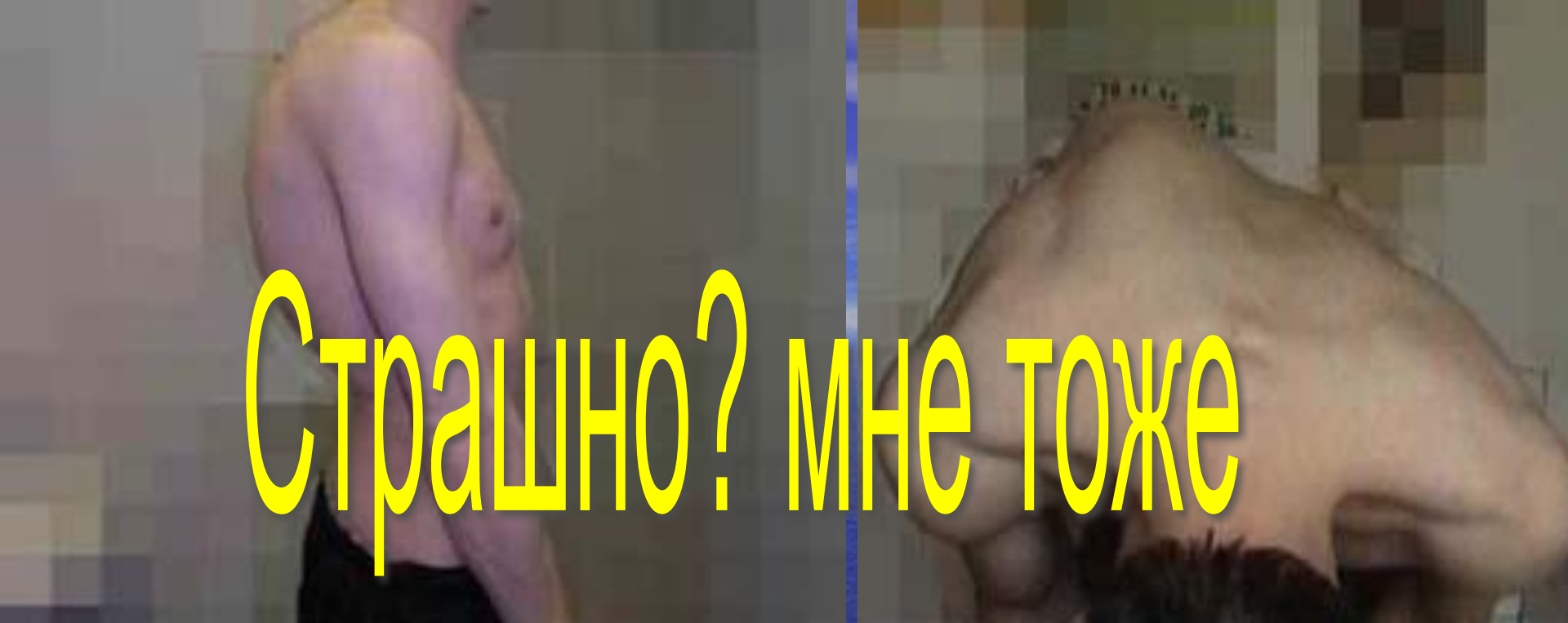


При II степени сколиоза - лечение направлено на фиксацию и коррекцию позвоночника извне - жестким корсетом по методике Шено, дальнейшему укреплению мышечного корсета.





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





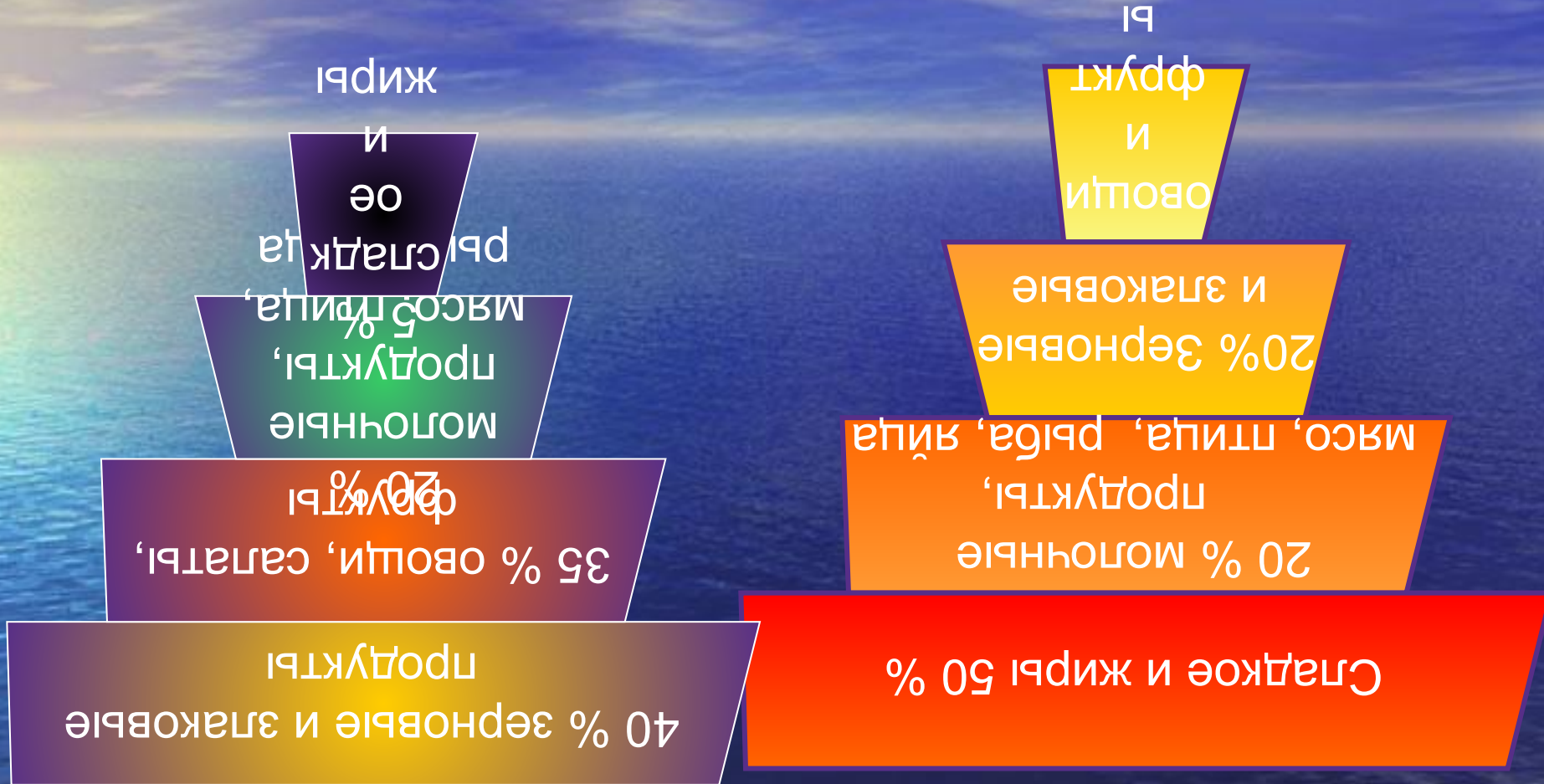
Спорт - это жизнь!

# 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

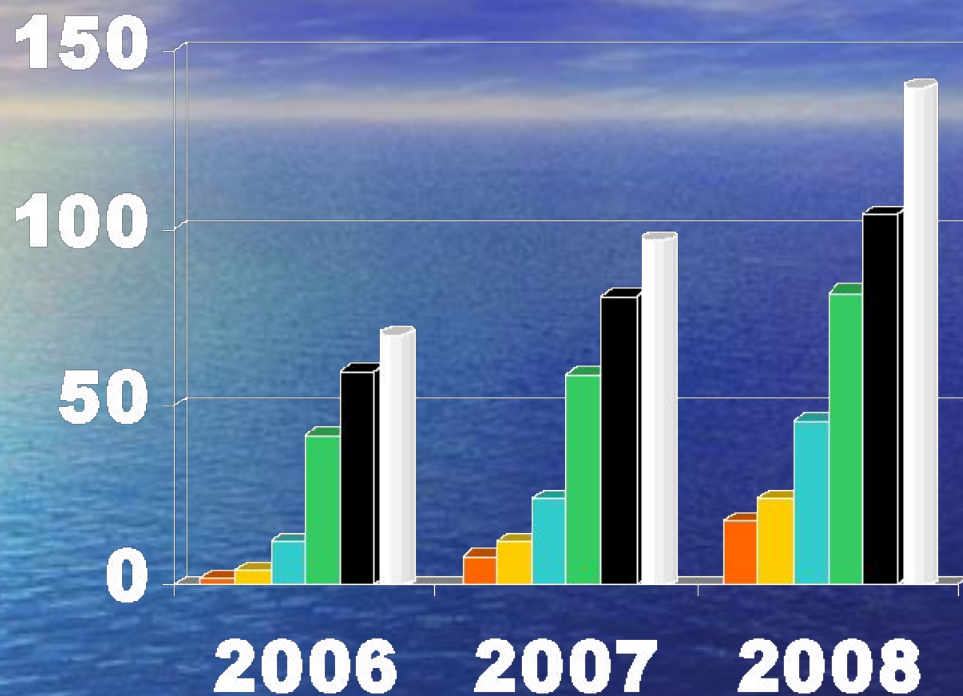
# Правильная осанка

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

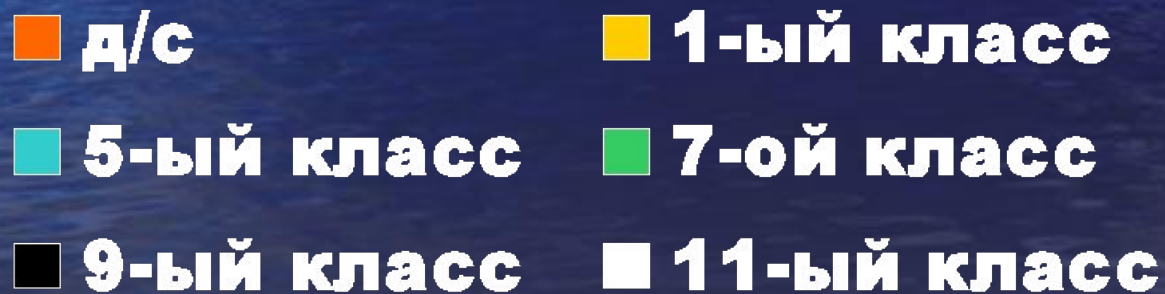




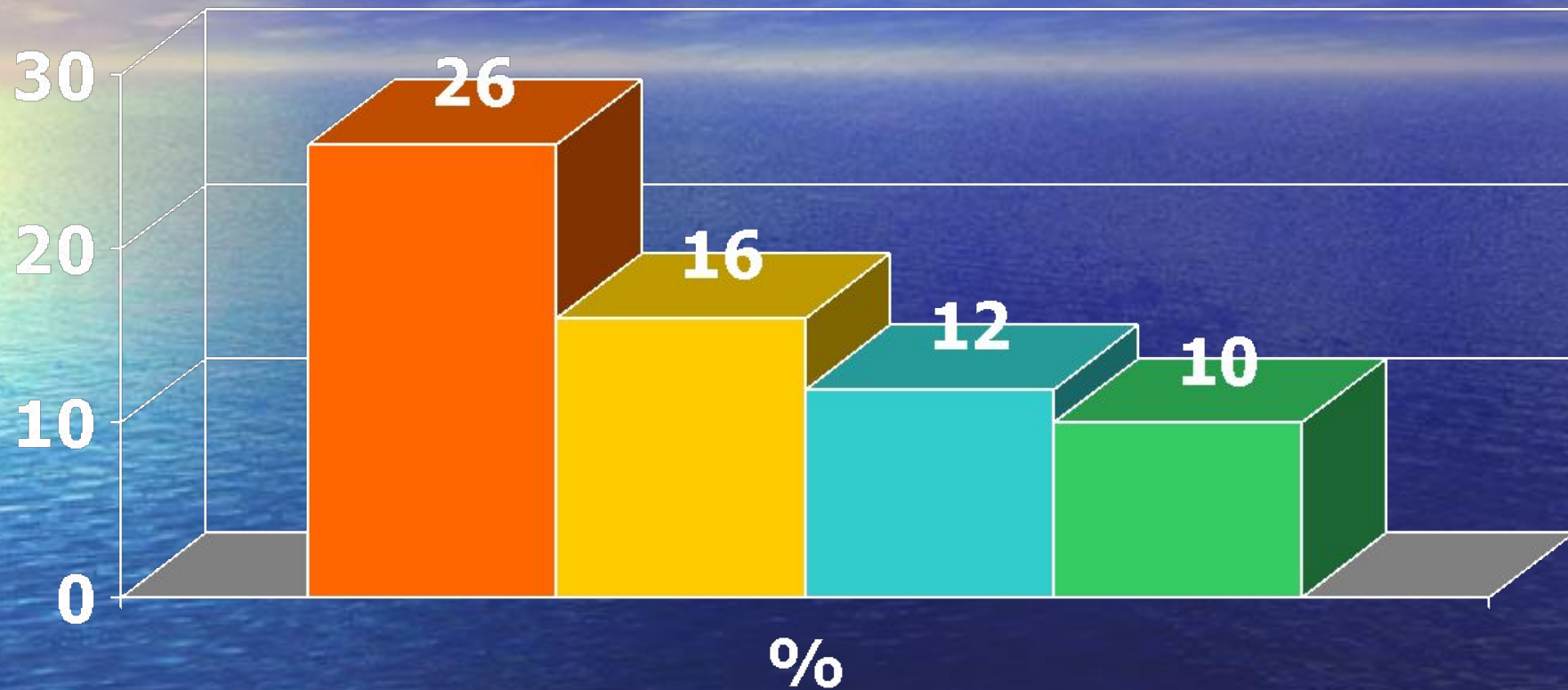
# Моё исследование



Кирово-Чепецк 2006-2008

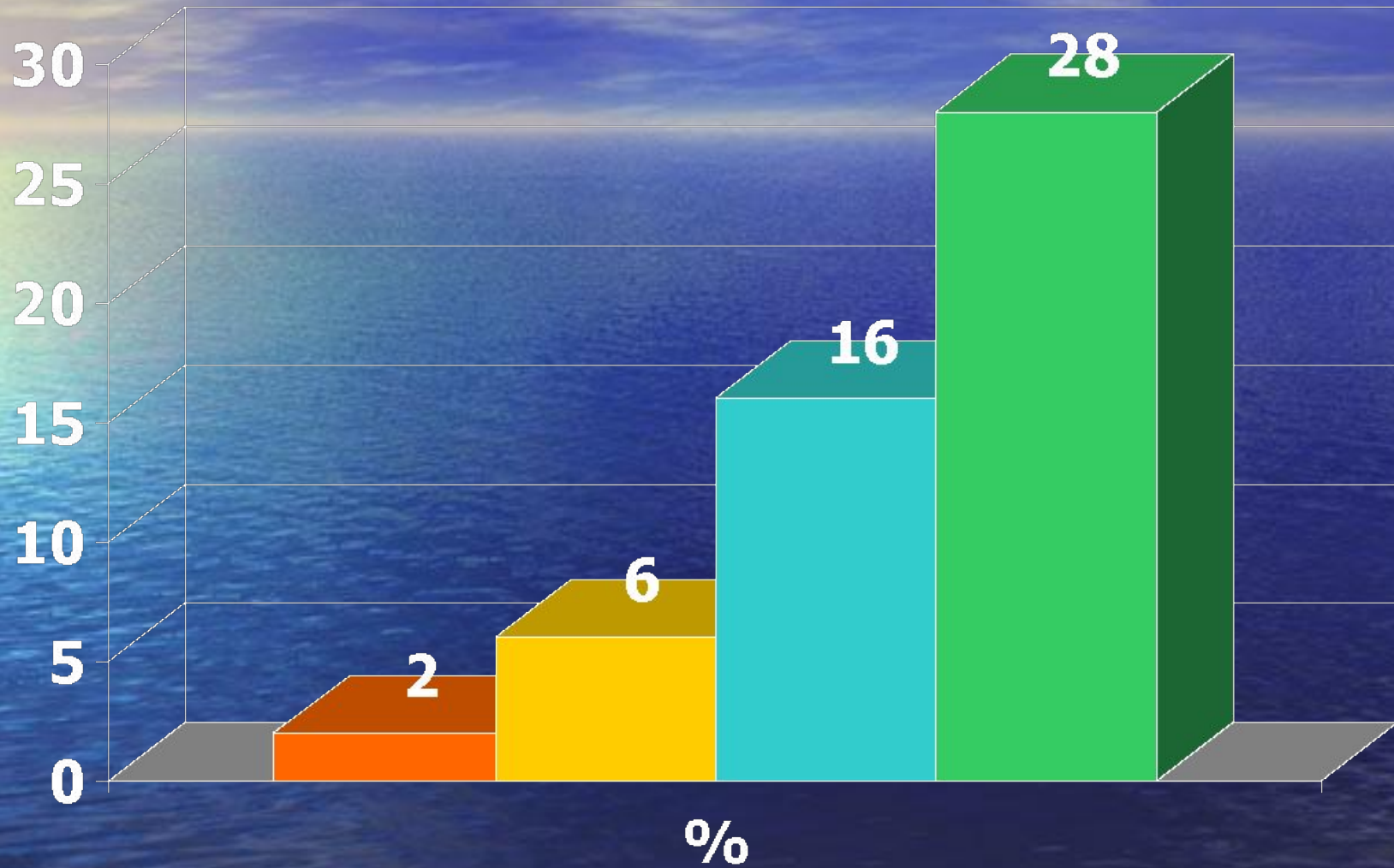


# Кол-во больных сколиозом в 7 классах



2005 2006 2007 2008

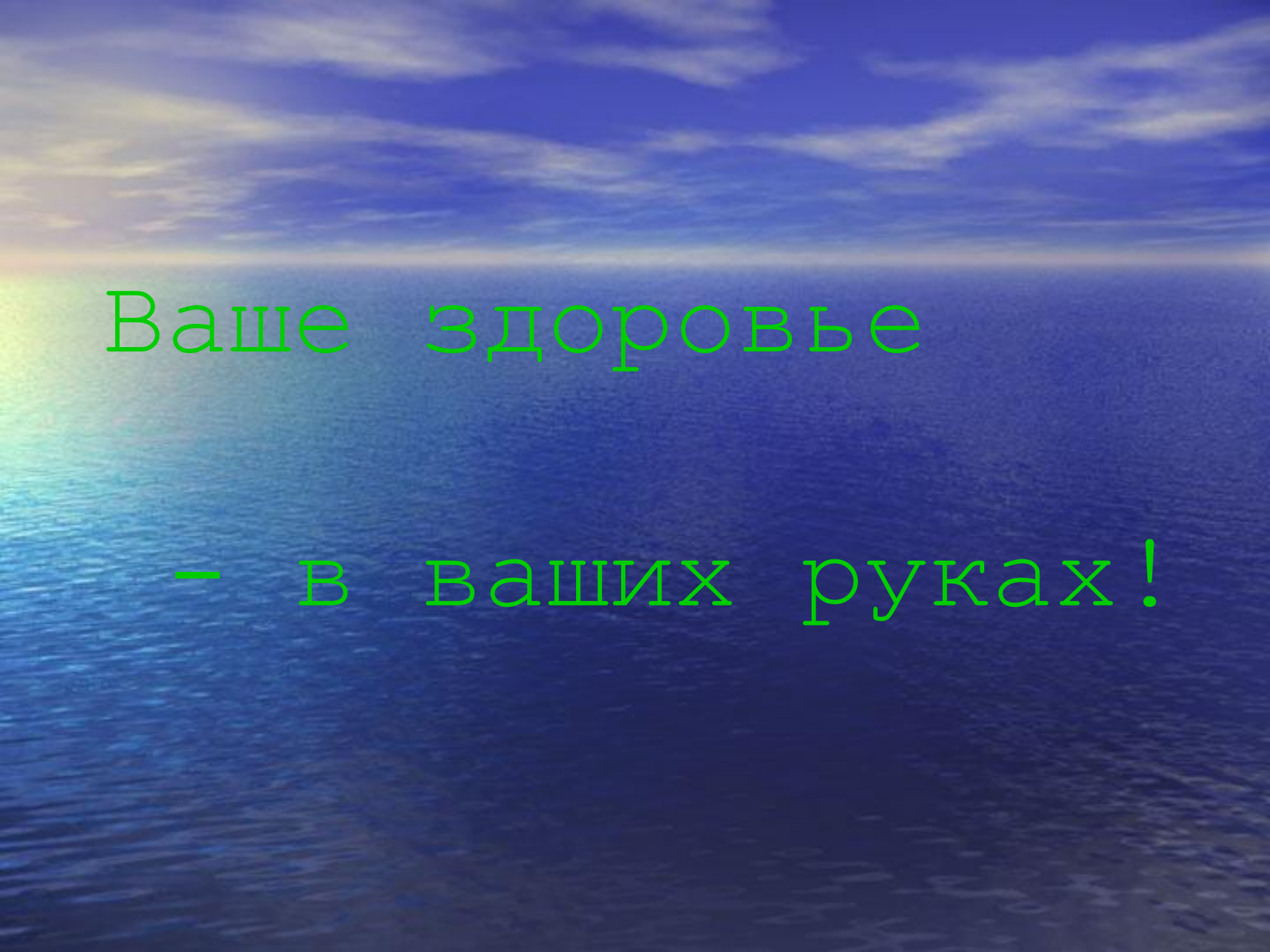
# Кол-во больных сколиозом разных возрастных групп за 2008 год



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!**