



Цель работы:

Подробное изучение влияния обуви на опорно-двигательный аппарат учащихся; выявление причин формирования плоскостопия и профилактика данного заболевания.

Задачи работы:

- 1. Изучить историю происхождения обуви.**
- 2. Выявить причины нарушения опорно-двигательного аппарата.**
- 3. Рассмотреть подробную информацию о плоскостопии.**
- 4. Обозначить медицинские требования к обуви.**
- 5. Провести практическую работу на выявление плоскостопия.**
- 6. Сделать выводы.**
- 7. Выработать рекомендации по профилактике выявленных отклонений опорно-двигательного**

Первая египетская обувь была без каблука



Первая обувь с каблуками появилась в Египте в 4 тыс. до н.э (обувь фараона).



Обувь на каблуке в Древней Греции



Котурны.



Актер на котурнах

Обувь на каблуках в Китае и Японии



В древнем Китае на протяжении 1000 лет красивой считалась маленькая ножка размером 10 см, не то что красивой, а просто нормой для девушки

В Японии носили обувь на подставке – покуруи



Обувь на каблуках в средневековой Европе

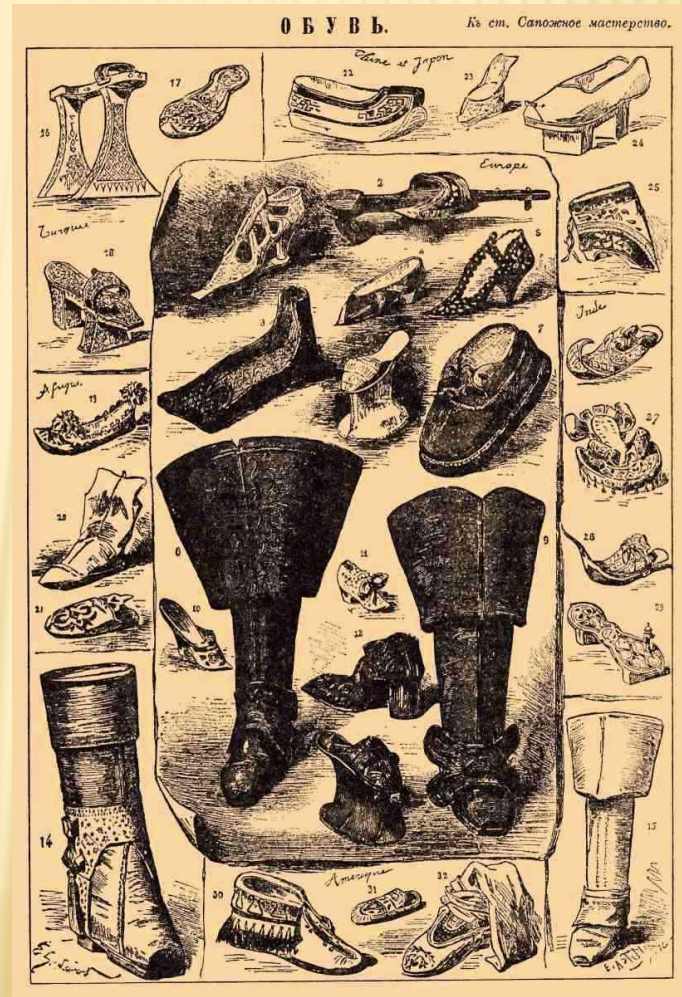


Высота каблуков таких «сандалий» была умопомрачительной – от 14 до 60 см.

Каблуки только... для мужчин!



Екатерина Медичи и ее коллекция башмачков.



Последнее изобретение

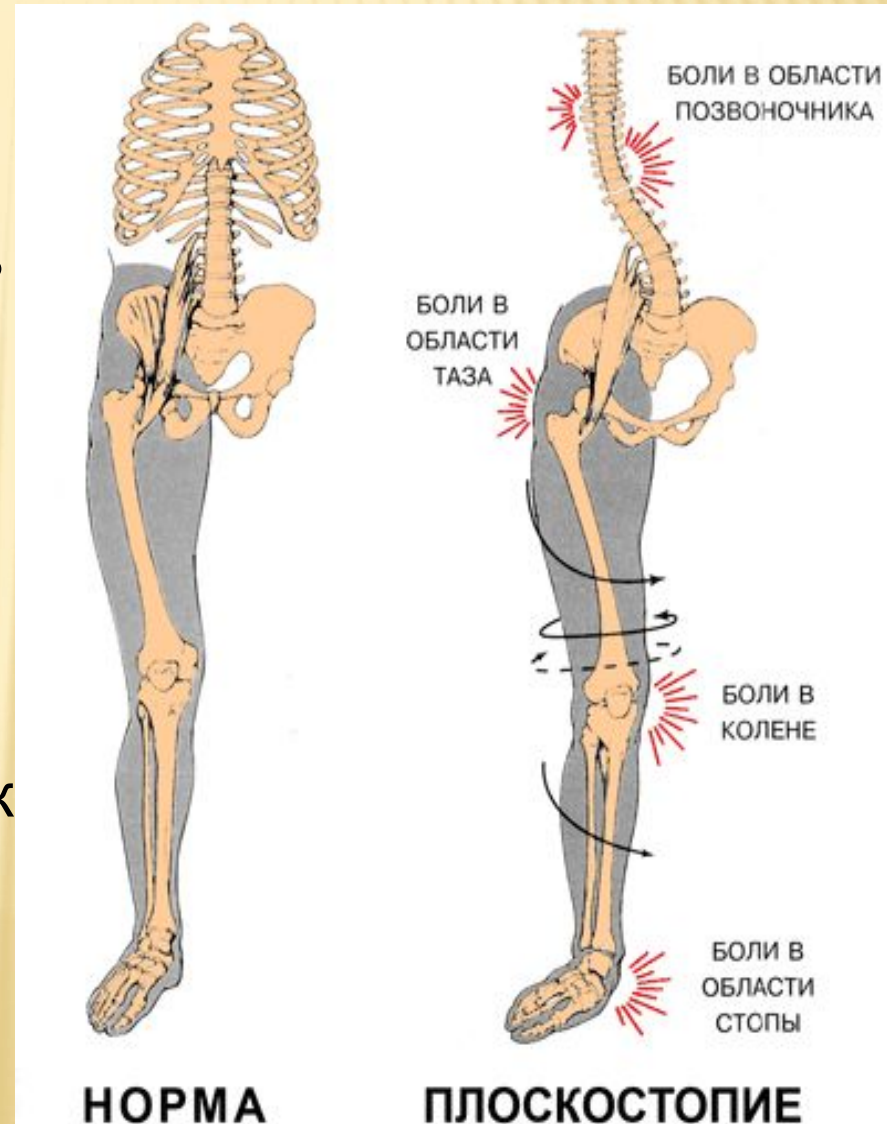


Основная
причина
заболевания ног
–
некачественная
детская обувь!



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1. Избыточная масса тела
2. Неправильная ходьба
3. Неверно подобранная обувь
4. Длительное стояние
5. Травмы стопы
6. Спортивные травмы
7. Причины наследственного характера
 - 7.1. Врожденная слабость связок
 - 7.2. Тонкость кости



Плюсы высокого каблука:

- Прежде всего, на каблуках девушка становится выше.
- Чем выше каблук, тем короче шага, что придает походке больше женственности, «летающий, парящий» вид, грациозность и таинственность.



Минусы высокого каблука.

- ❑ Искривление позвоночника.
- ❑ Натоптыши на ногах.
- ❑ Артриты.
- ❑ Боли в спине
- ❑ Травмы и ушибы



ПЛОСКОСТОПИЕ



Плоскостопие - это изменение формы стопы с понижением ее сводов.

Понижение продольного свода приводит к продольному плоскостопию, поперечного - к поперечному. Нередко продольное и поперечное плоскостопие сочетаются. Иногда плоскостопие сочетается с отклонением стопы наружи.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ?

1) В туфлях обязательно должны быть хорошие стельки и супинаторы.

2) Не рекомендуется носить высокий каблук более 2-3 часов в день и 2-3 дней в неделю. Лучше всего носить по очереди обувь на плоской подошве, затем на маленьком каблуке, затем на высоком.

3) Давайте своим ногам отдохнуть от высоких каблуков: ходите по дому босиком, делайте массаж, используйте специальный крем для ног.

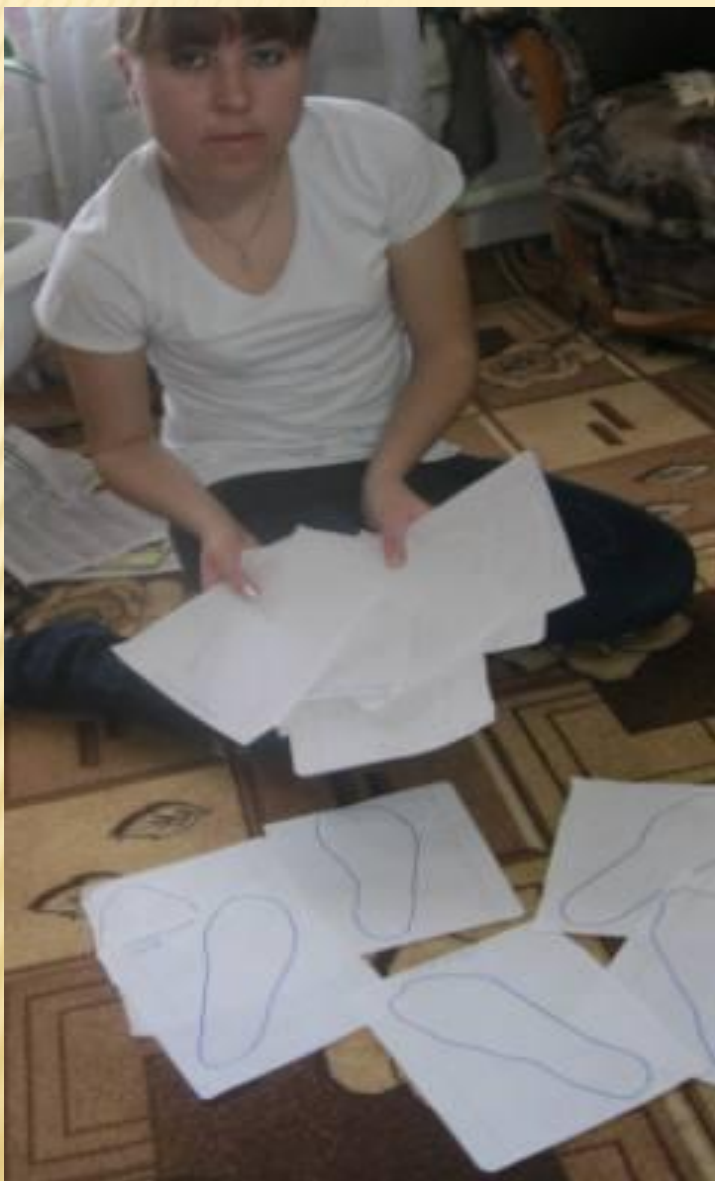
МАТЕРИАЛ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Класс	Каблук ниже 2 см	Каблук от 2 до 4 см	Каблук выше 5 см.	Самые высокие каблуки в классе	Средне статистические данные. высоты каблука
5 «А»	4	9	0	3	1,8
5 «Б»	4	7	2	5	2,5
6 «А»	5	6	1	5,5	2,5
6 «Б»	4	5	1	5	2.1см
7 «А»	6	5	1	8	1,9
7 «Б»	7	6	3	6	2.4см
8 «А»	6	3	2	9	2,3
8 «Б»	4	5	3	10	4
9 «А»	2	3	0	3	2
9 «Б»	1	4	3	9	4.7см
10 «А»	0	4	3	9	5
11 «А»	3	1	2	11см	3,5

Выявление плоскостопия у учащихся 5-11 классов.

классы	Количество учащихся с плоскостопием
5 «А»	2
5 «Б»	4
6 «А»	4
6 «Б»	5
7 «А»	2
7 «Б»	4
8 «А»	4
8 «Б»	6
9 «А»	2
9 «Б»	7
10 «А»	7
11 «А»	6

ИССЛЕДОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ?

- Выбирать каблуки ниже 8 см и потолще.
- Менять обувь каждый день или даже несколько раз на дню.
- Носить толстые мягкие стельки, чтобы амортизировать удар и облегчить жизнь своим коленным суставам.
- Выбирать туфли чётко по размеру, чтобы те сидели плотно, но не жали.
- Если намереваетесь пойти на шпильках на дискотеку, прежде чем плясать, пройдитесь немного по квартире или по асфальту.

- Фитотерапевты говорят, что недели за две до выхода в свет, где предстоит ходить на высоких каблуках долгое время, хорошо попить настой тысячелистника.
- 1 чайную ложку сухого сырья заварить 1 стаканом кипятка,
- настаивать минут 10-20,
- процедить,
- принимать по 2 ст. ложки,
- 3 раза в день, за полчаса до еды, 2-3 недели.



□ Возвратившись домой после вечеринки, следует продезинфицировать ноги и снять усталость. С этим справится обычный чёрный чай.

- заварить в заварочном чайнике 2-3 чайные ложки чая,
- дать постоять 5-7 минут,
- процедить и вылить в тазик с тёплой водой.



-
- Принимать ванночку 10-15 минут.
 - Потом осушить ноги мягким полотенцем,
 - смазать их касторовым маслом
 - надеть хлопчатобумажные носки,
 - лучше всего лечь спать, подложив под ноги валик.





Будьте здоровы!

