

-ОСАНКА

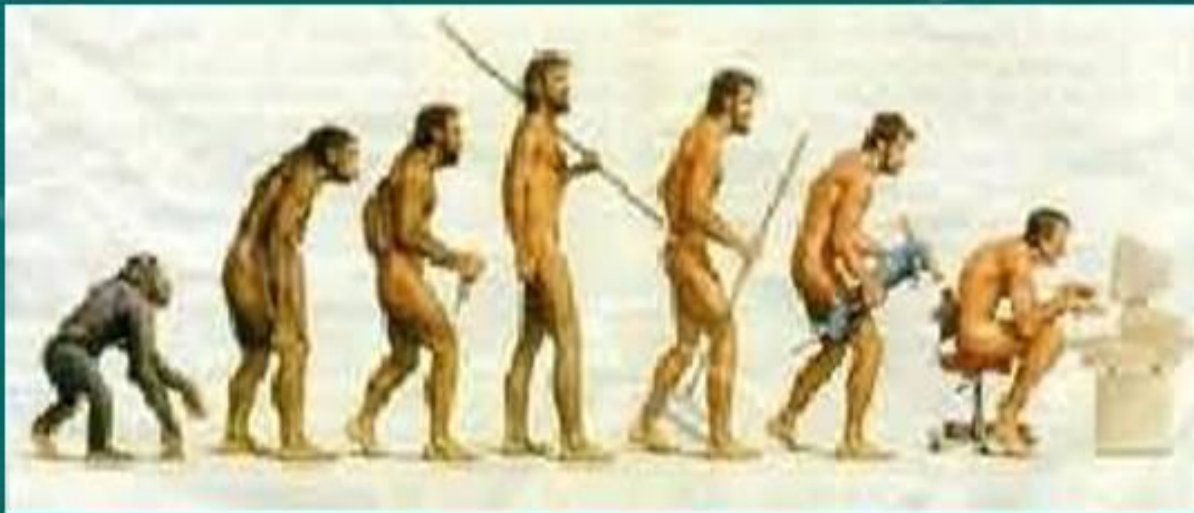
-СКОЛИОЗ

-ОСТЕОХОНДРОЗ

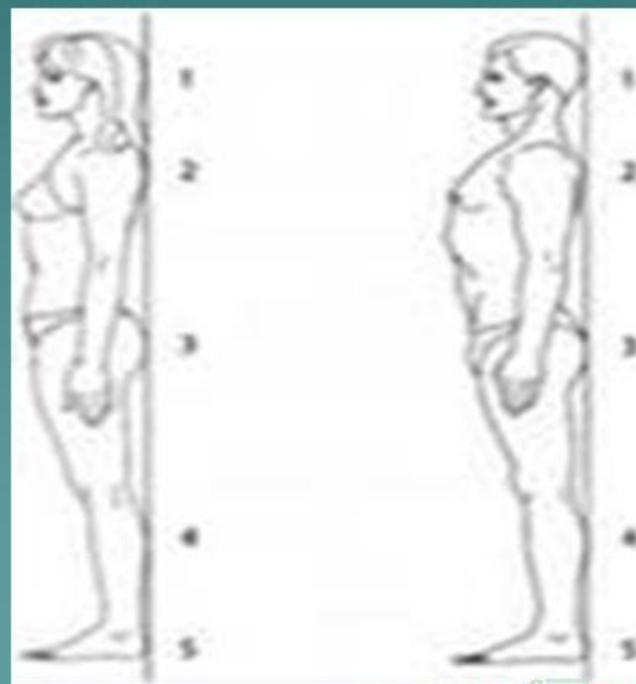


Актуальность

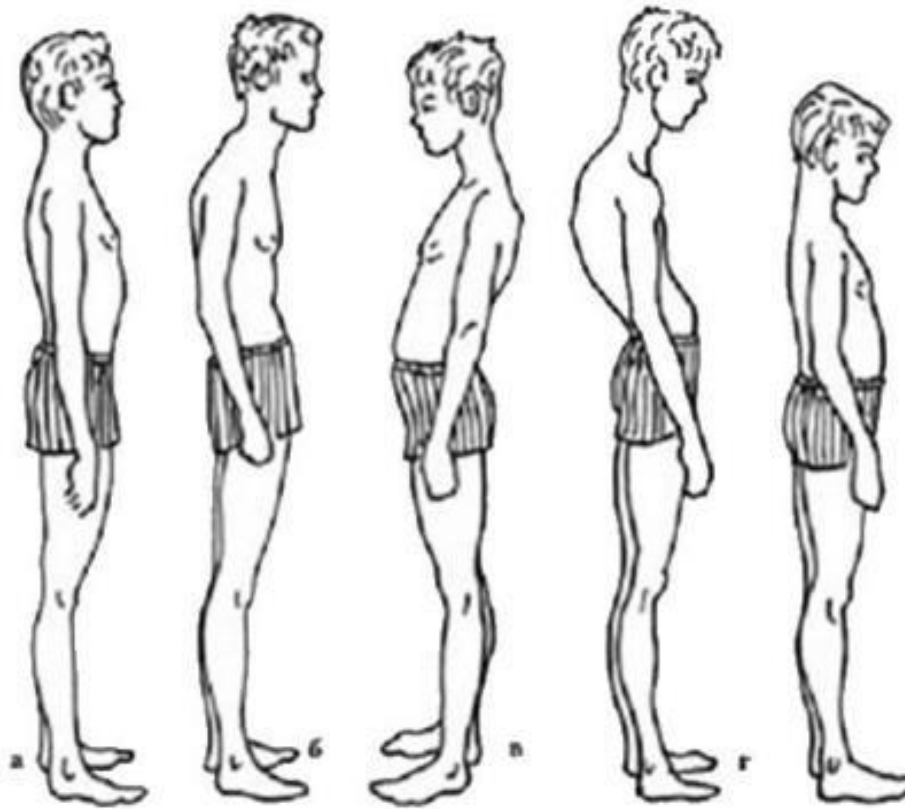
- Позвоночник является главной опорной структурой нашего тела
- Обеспечивая защиту спинного мозга
- Большая частота заболеваний позвоночника у современного человека обусловлена главным образом его прямохождением и высоким уровнем травматизма



Осанка - это привычное положение туловища человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.



ВИДЫ ОСАНКИ:

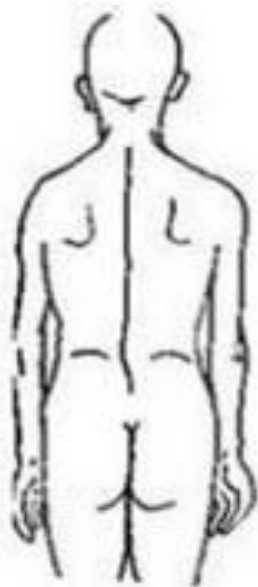


а- нормальная осанка; б- сутулая спина;
в- плоско-вогнутая спина;
г- кругло-вогнутая спина; д- плоская спина.



СКОЛИОЗ — ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Сколиоз - стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения



I степень — от
1 до 10
градусов
(170°)



II степень —
от 11 до 25
градусов
(155°)



III степень —
от 26 до
50 градусов
(140°)



IV степень —
более 50



Признаки
сколиоза

Неодинаковые
треугольники
талии



Различный
уровень плечей

Различный
уровень лопаток

Искривление
позвоночника

Перекося
таза





Pre Treatment

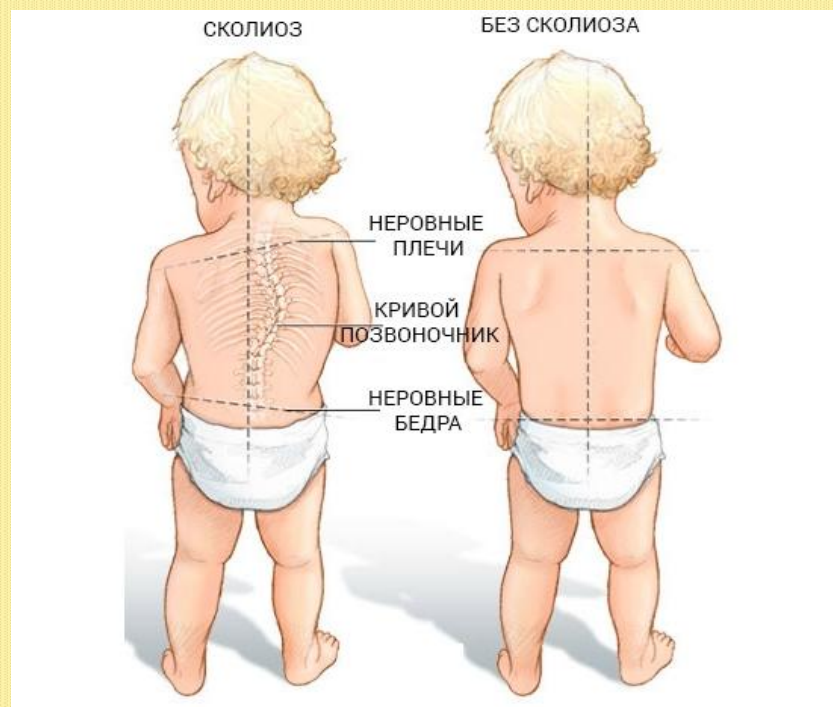
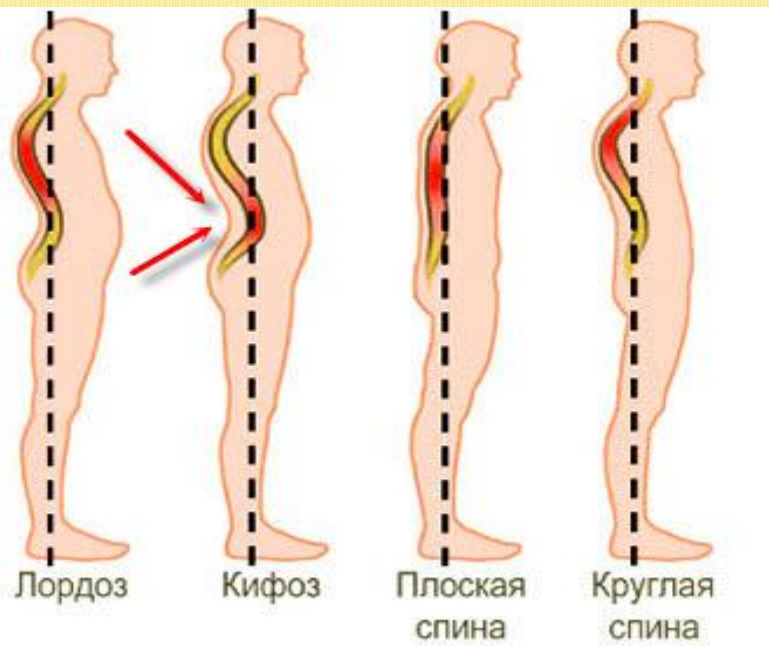
1 Month

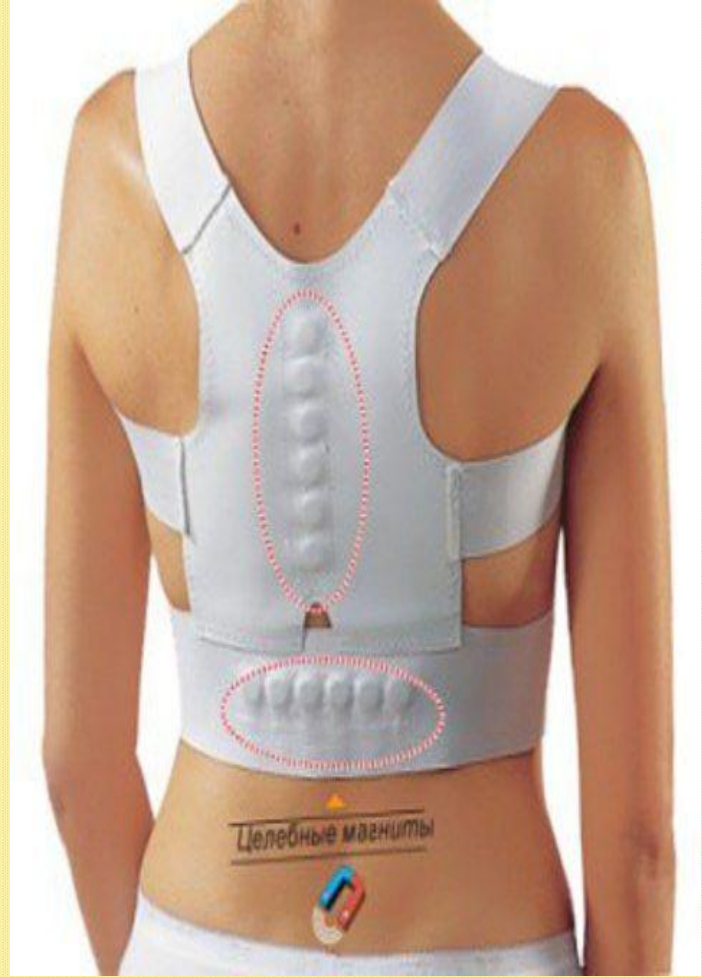
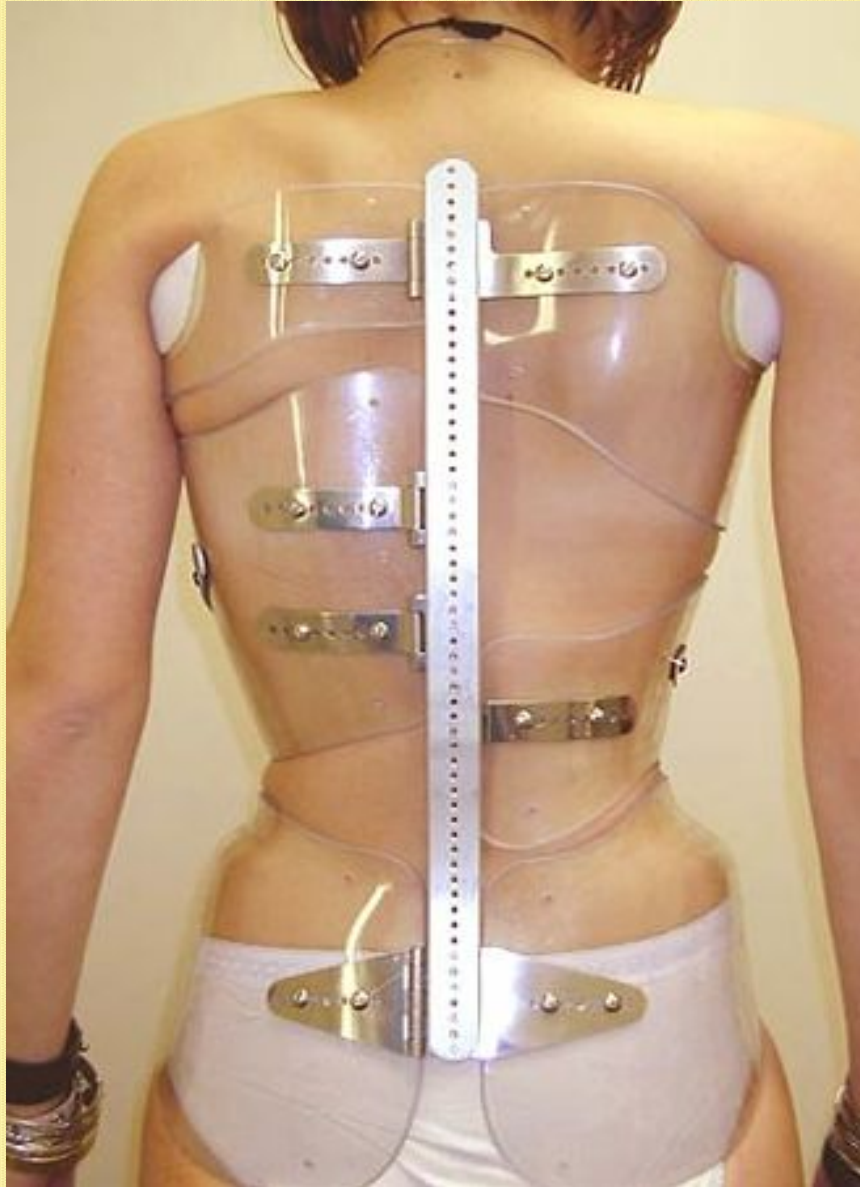
3 Months

6 Months

12 Months







Неправильное положение позвоночного столба



ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

- Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки
- Причины неправильной осанки:
 1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
 2. Походка с опущенной головой.
 3. Одностороннее отягощение.
 4. Привычка сидеть на передней части стула.
 5. Высокий стул, стол.
 6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
 7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.



УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Растяжка сухожилий коленного сустава в положении стоя



Прогибание и выгибание спины («Кошка и верблюд»)



Подъём и опускание таза (смещение по вертикали)

Растяжка грушевидных мышц



Притягивание обеих колен к груди



Поочерёдные повороты торса



Частичный подъём вперед



Поочерёдное поднятие руки и ноги, стоя на четвереньках



ОСТЕОХОНДРОЗ



Заболевание позвоночника, характеризующееся изменением межпозвонкового диска.

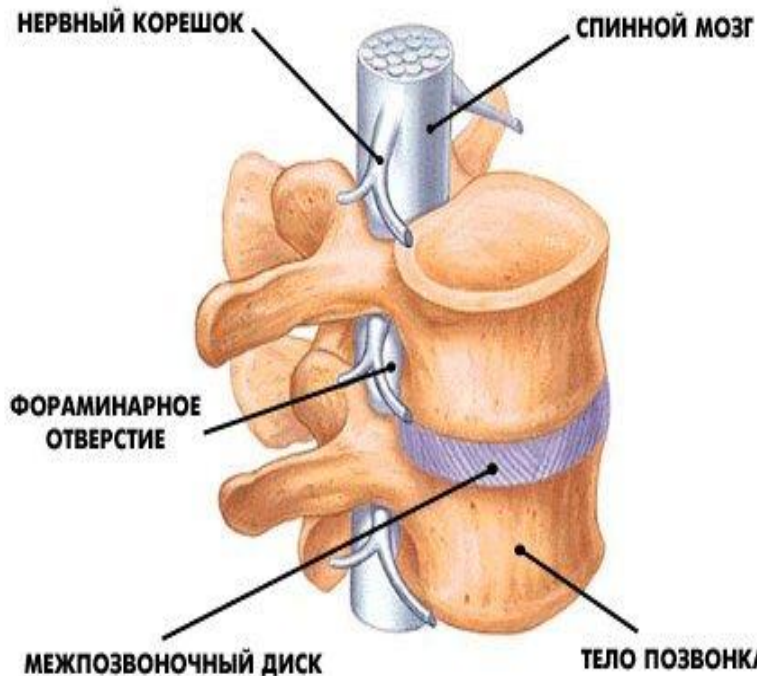
При остеохондрозе межпозвоночные диски, которые обеспечивают позвоночнику гибкость и подвижность, становятся дефектными.

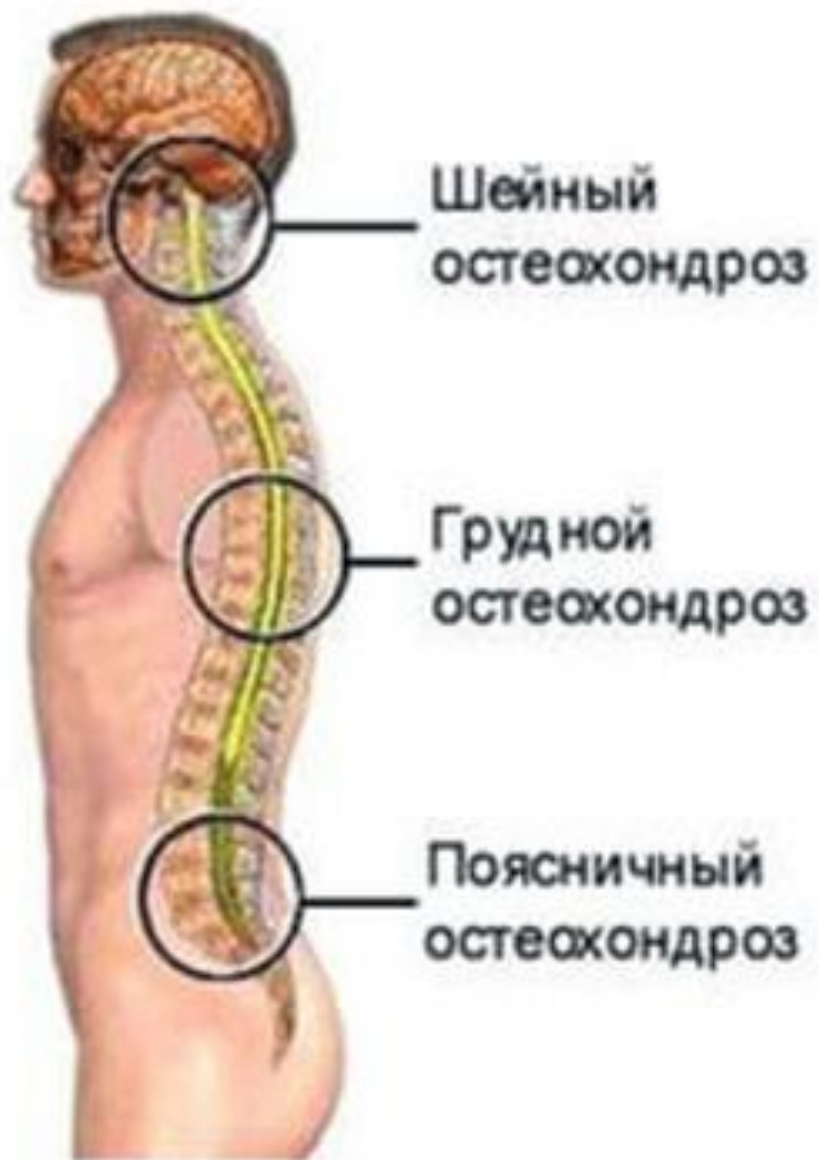


Здоровый позвоночник

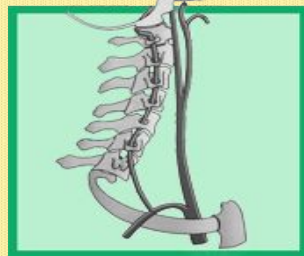
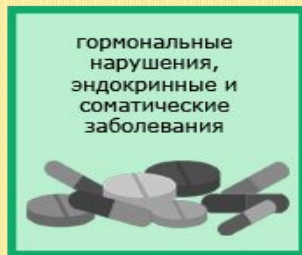
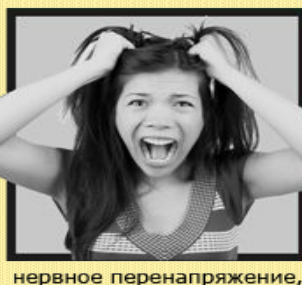
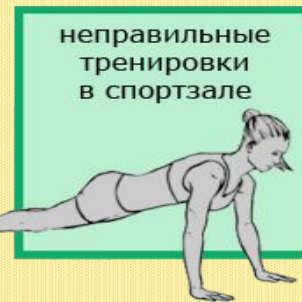


Позвоночник больного остеохондрозом





ПРИЧИНЫ ОСТЕОХОНДРОЗА






Скоро у него будет
остеохондроз





КАРТА ТЕЛА НА ПОЗВОНОЧНИКЕ

- 
- The diagram shows the back of a person with 24 numbered points along the spine. Dashed lines connect these points to various body parts and organs listed on either side. The points are numbered 1 through 24, and the corresponding parts are listed in Russian.
- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Голова, ухо | 2. Глаза, язык |
| 3. Зубы | 4. Нос, рот |
| 5. Горло | 6. Шея, плечи |
| 7. Щитовидная железа | 8. Руки |
| 9. Сердце | 10. Легкие, грудь |
| 11. Желчный пузырь | 12. Печень |
| 13. Желудок | 14. Поджелудочная железа |
| 15. Селезенка | 16. Надпочечники |
| 17. Почки | 18. Мочевой пузырь |
| 19. Тонкая кишка | 20. Толстая кишка |
| 21. Аппендикс | 22. Половые органы |
| 23. Поясница | 24. Ступни |

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

- подвижный образ жизни (занятие спортом, зарядка, прогулки на свежем воздухе);
- не поднимать тяжести с положения стоя;
- держать спину прямо;
- плавать, висеть на турнике;



Спасибо за
внимание!

