

-ОСАНКА

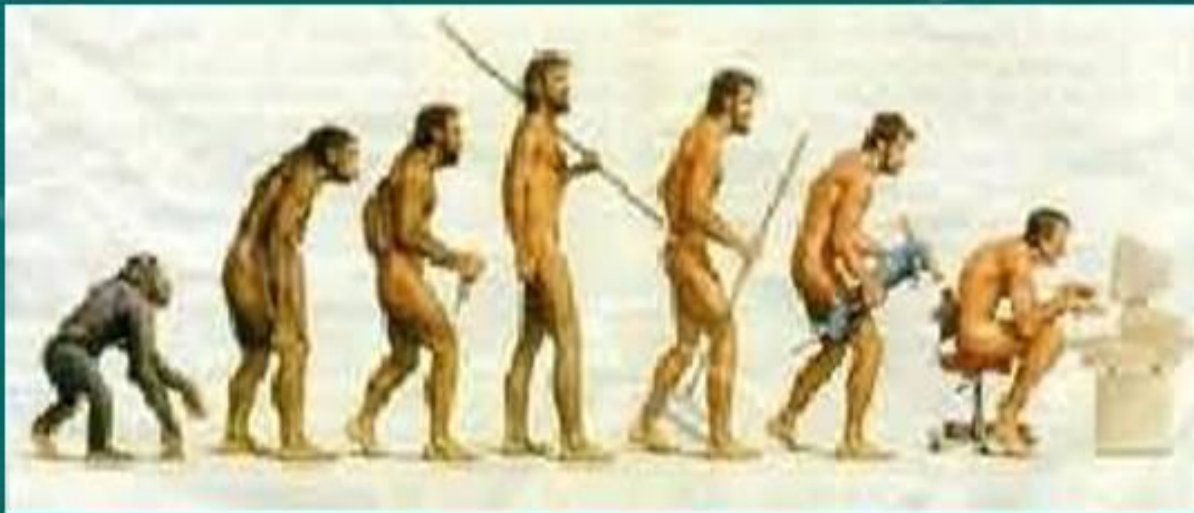
-СКОЛИОЗ

-ОСТЕОХОНДРОЗ

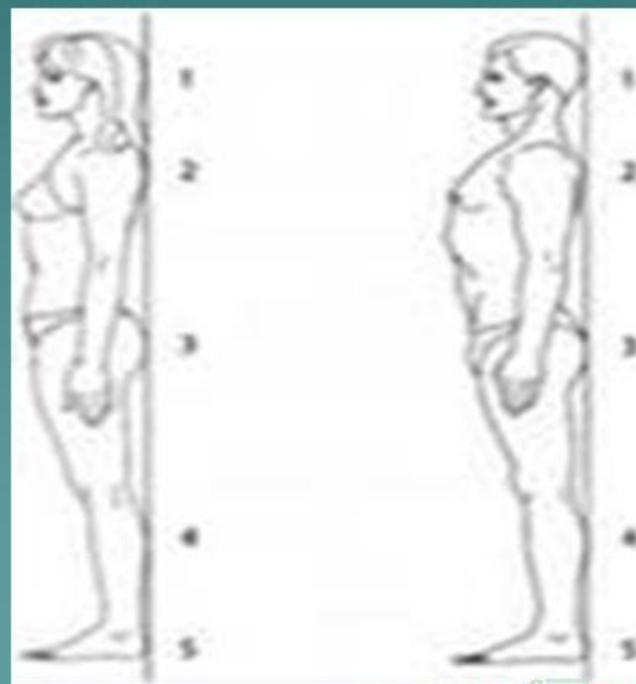


Актуальность

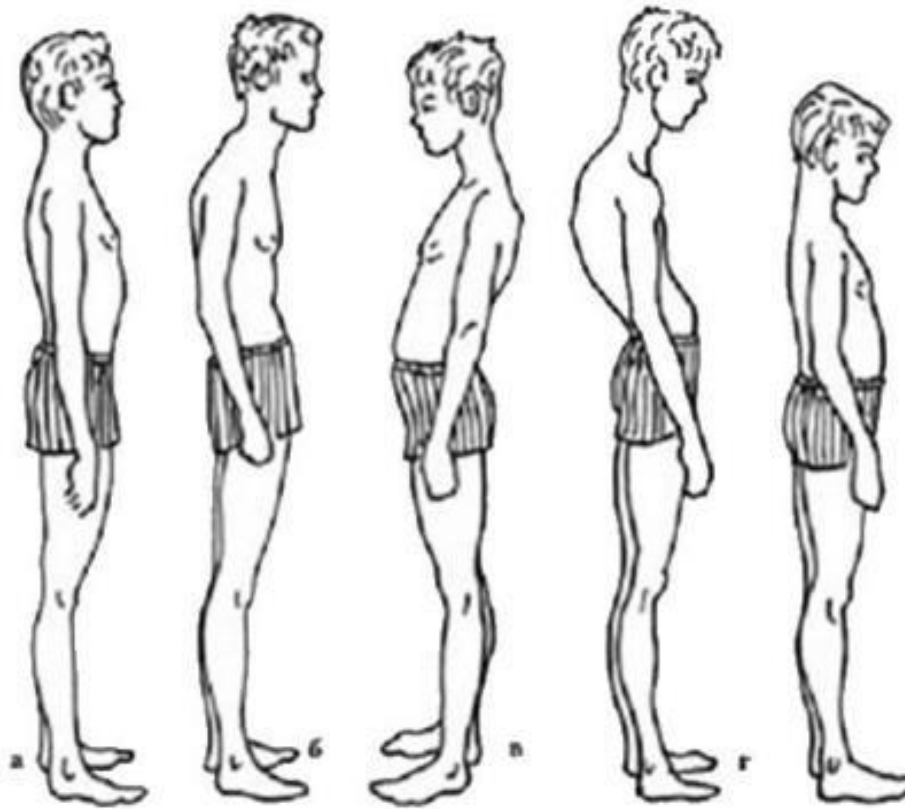
- Позвоночник является главной опорной структурой нашего тела
- Обеспечивая защиту спинного мозга
- Большая частота заболеваний позвоночника у современного человека обусловлена главным образом его прямохождением и высоким уровнем травматизма



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



ВИДЫ ОСАНКИ:

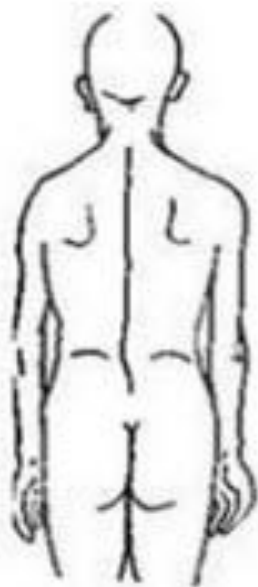


а- нормальная осанка; б- сутулая спина;
в- плоско-вогнутая спина;
г- кругло-вогнутая спина; д- плоская спина.



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

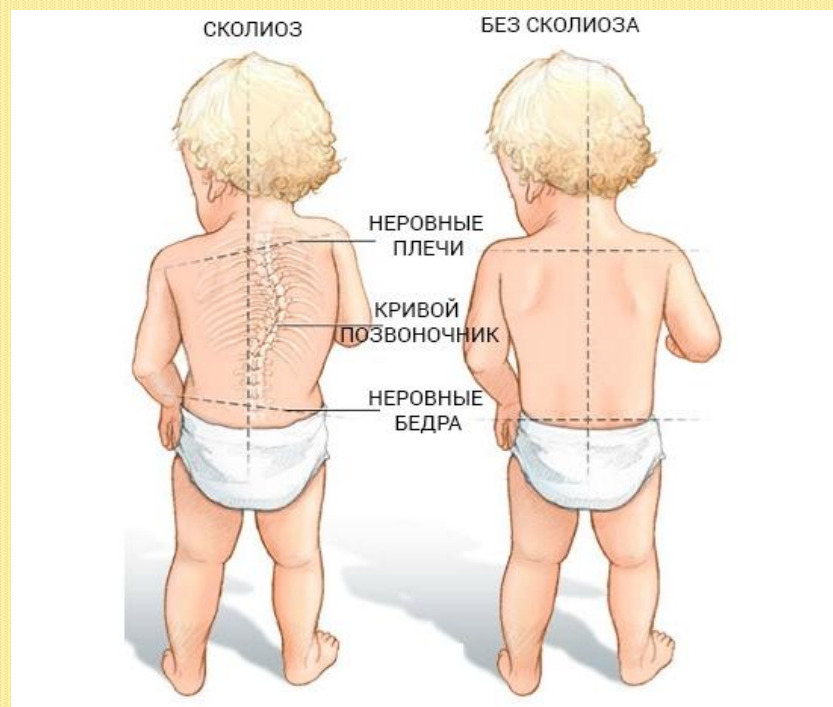
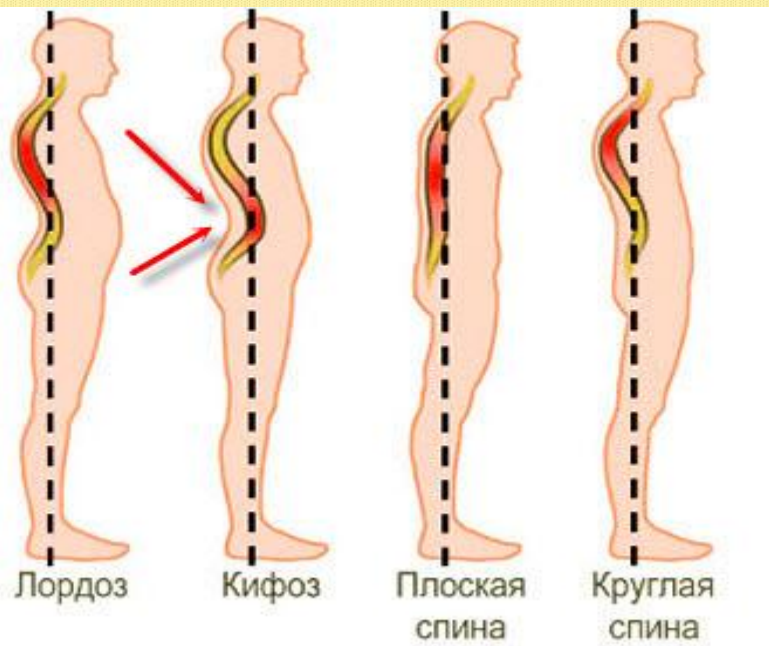
1 Month

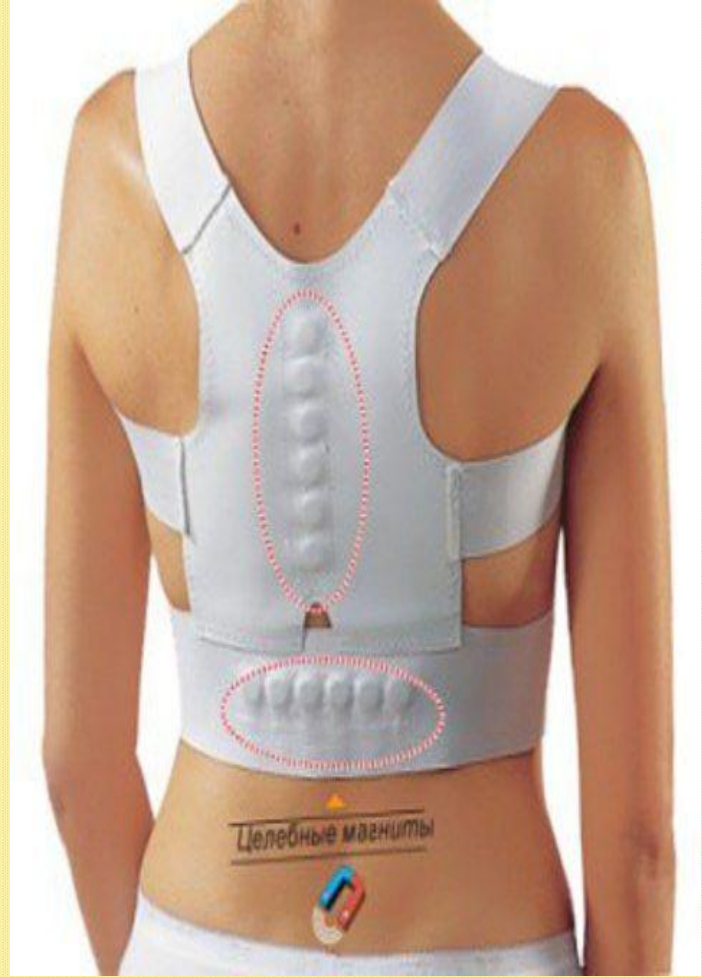
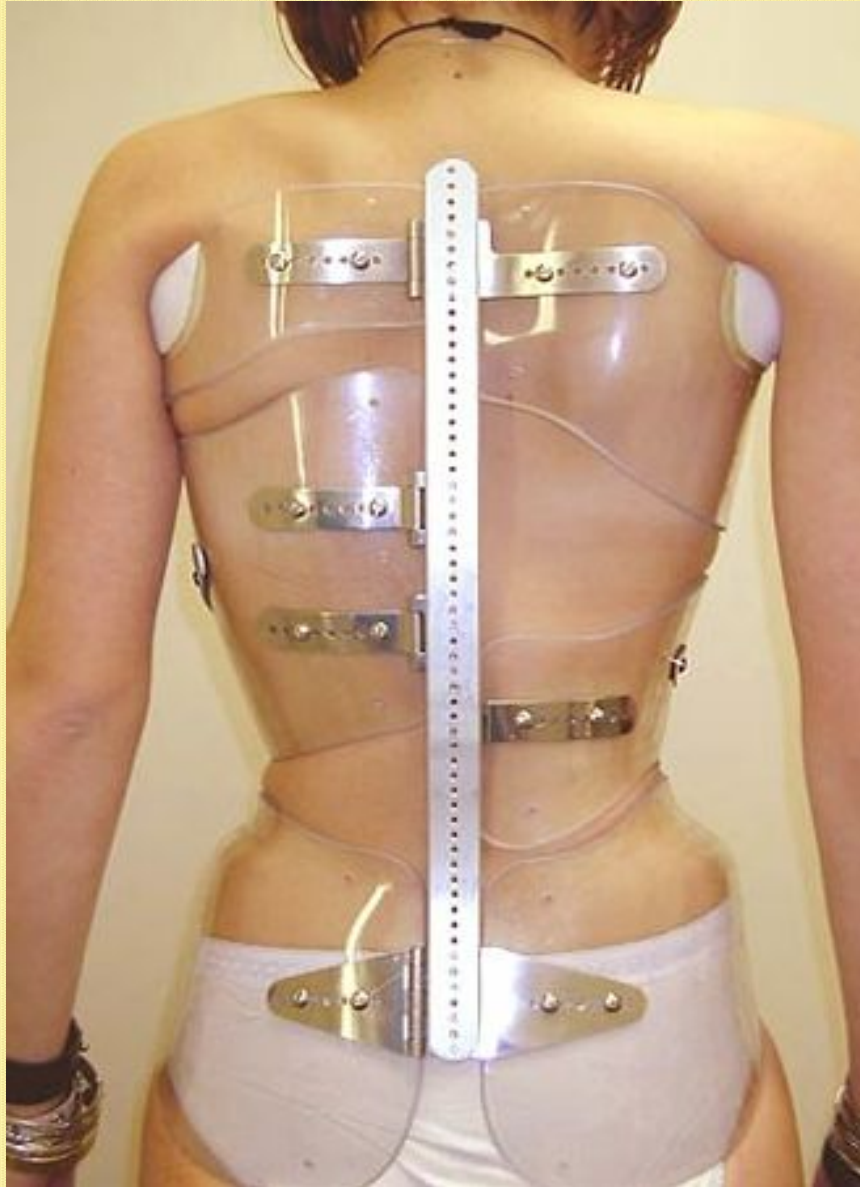
3 Months

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

Тело позвонка

Межпозвоночный диск



Позвоночник больного остеохондрозом

Разрастание костной ткани

Сужение межпозвоночного диска



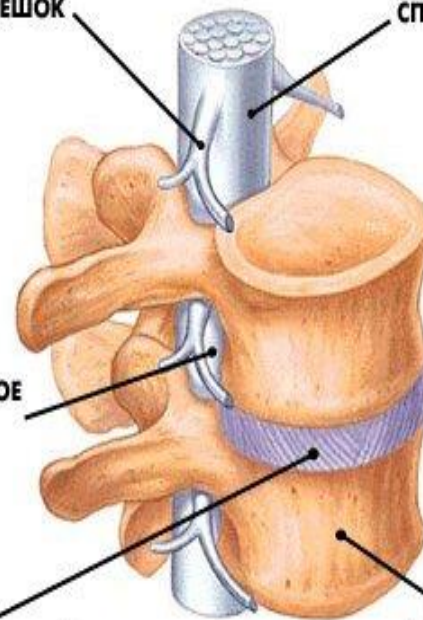
НЕРВНЫЙ КОРЕШОК

СПИННОЙ МОЗГ

ФОРАМИНАРНОЕ ОТВЕРСТИЕ

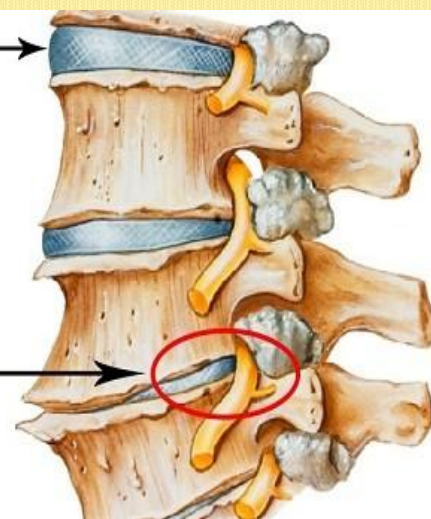
МЕЖПОЗВОНОЧНЫЙ ДИСК

ТЕЛО ПОЗВОНКА



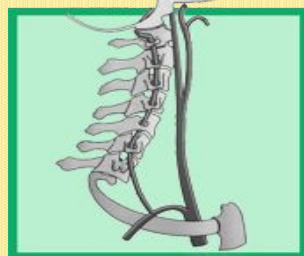
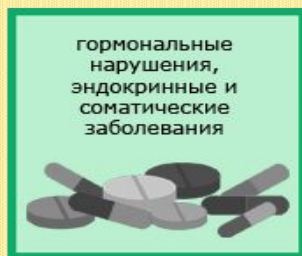
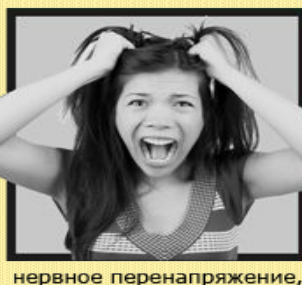
Нормальный диск

Поврежденный диск и ущемленный нерв






ПРИЧИНЫ ОСТЕОХОНДРОЗА







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 internal organs and body parts listed on either side. The points are numbered 1 through 24, and the corresponding organs 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!

