

Порушення функцій скелета та їх профілактика



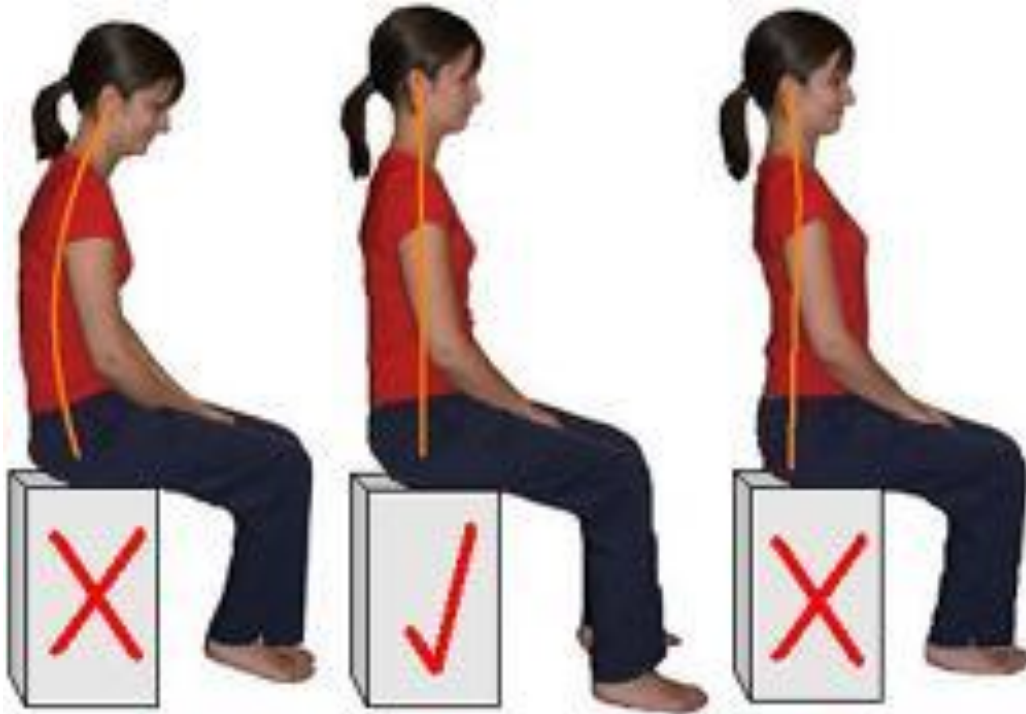
Постава



Before



After



Chin juts out
Hunched shoulders

Straight neck
Level shoulders

Pelvis pushed forward

Knees bent forward

Feet directly below hips



Звичне положення тіла людини в стані спокою чи під час руху

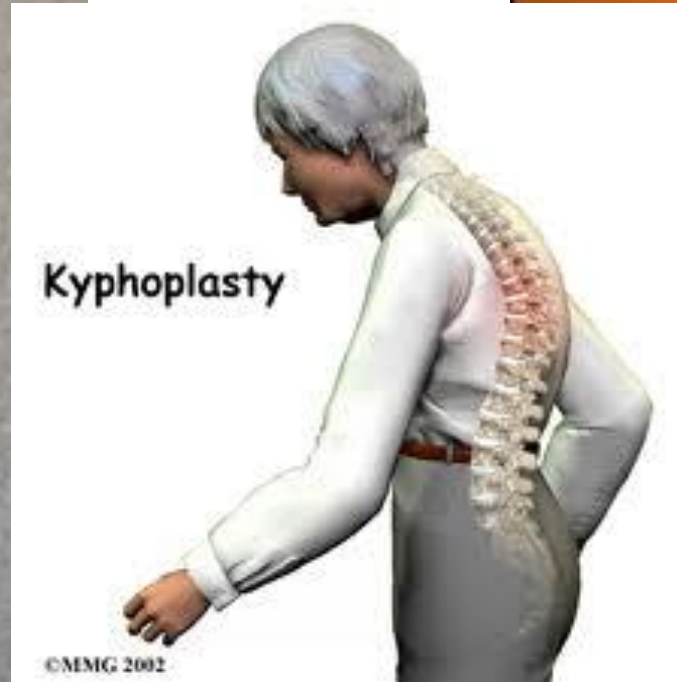
Постава



У него правильная осанка
А ты сидишь перед компом сгорбившись!

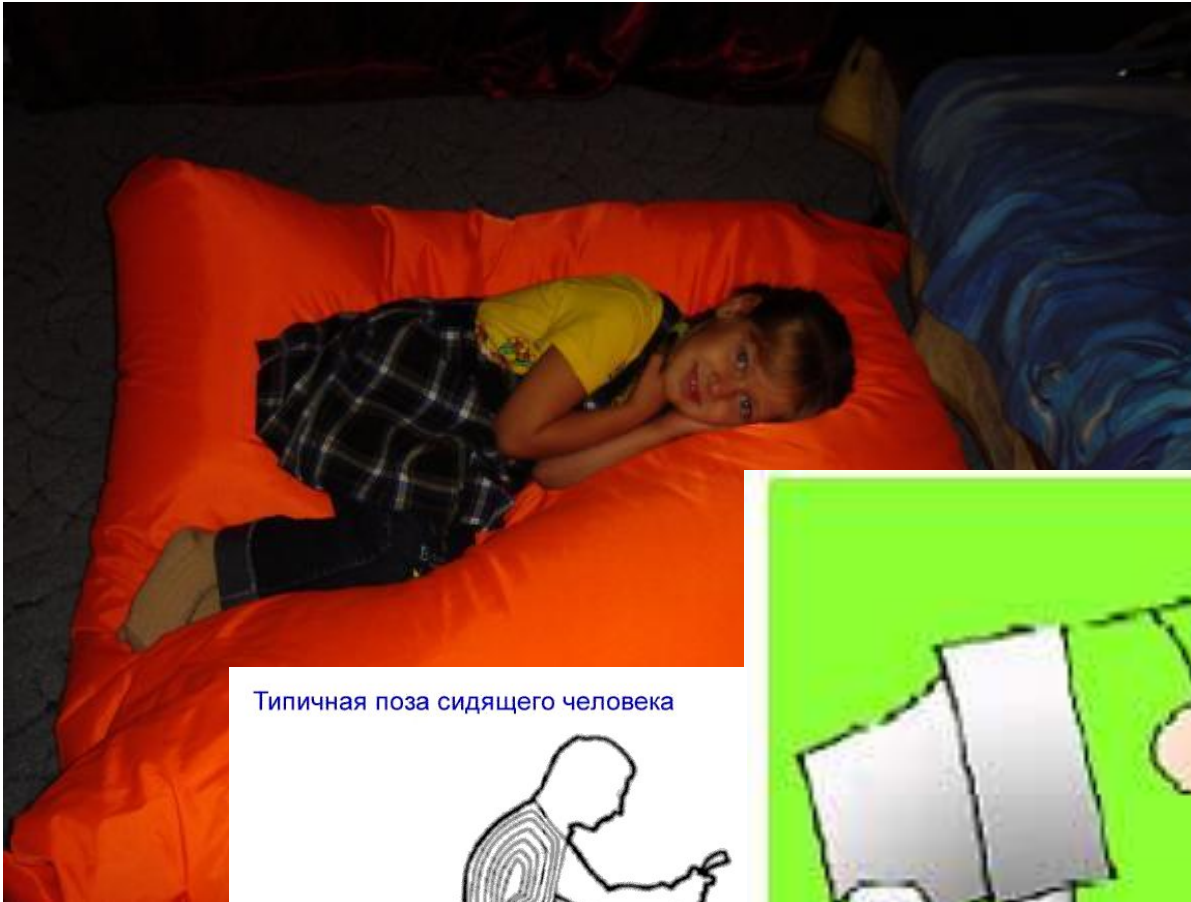
Природні
вигини
хребта
помірно
виражені,
спина рівна,
лопатки
симетричні
і не
випинаються
,
плечі
симетричні,
живіт
утягнутий,
ноги прямі,
хода

Постава

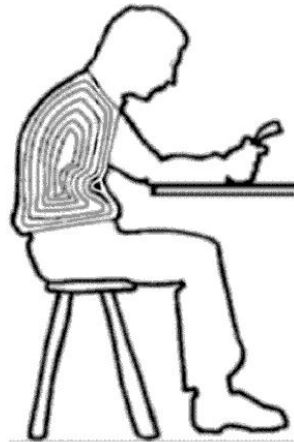


Сутулість: кругла спина, голова вперед, груди запалі, ноги зігнуті

Постава



Типичная поза сидящего человека

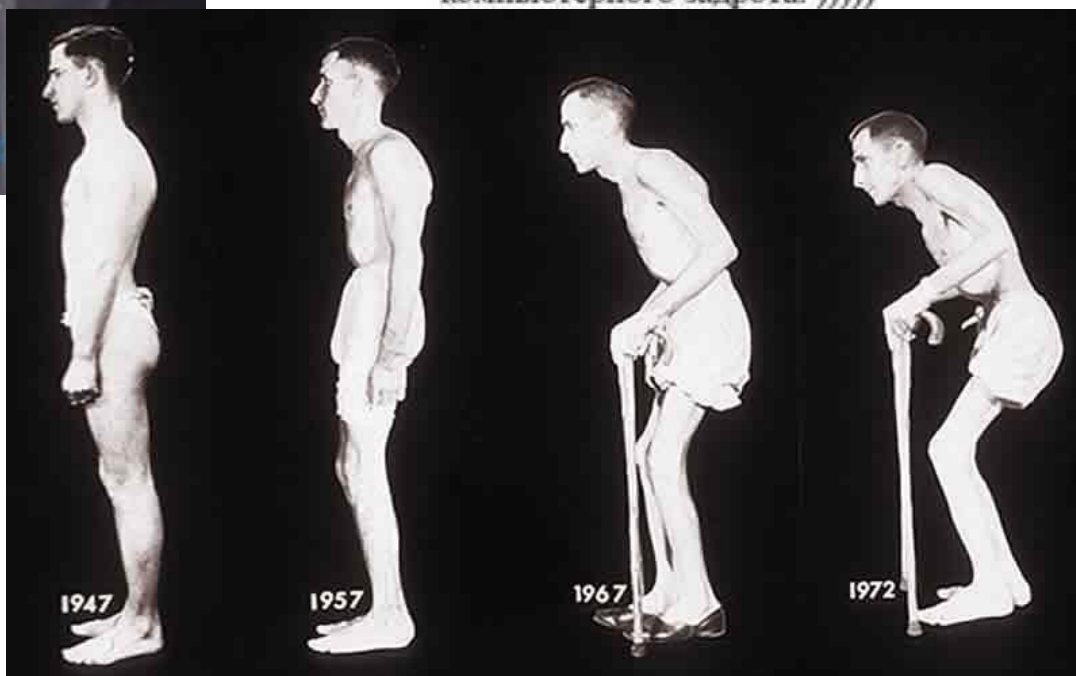
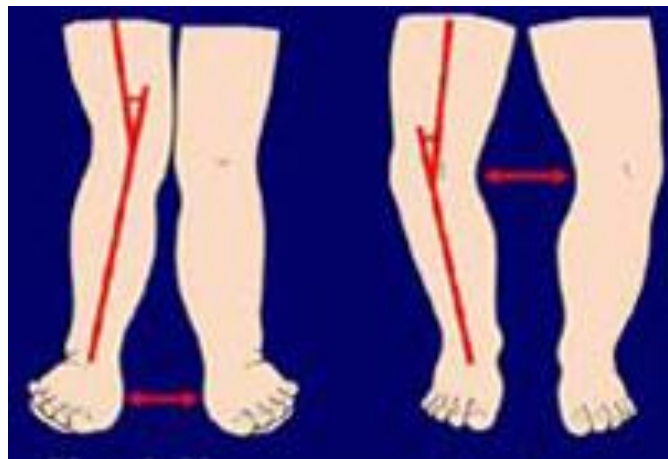


Причина сутулості: гіподинамія, неправильні меблі, зам'яке ліжко

Викривлення хребта

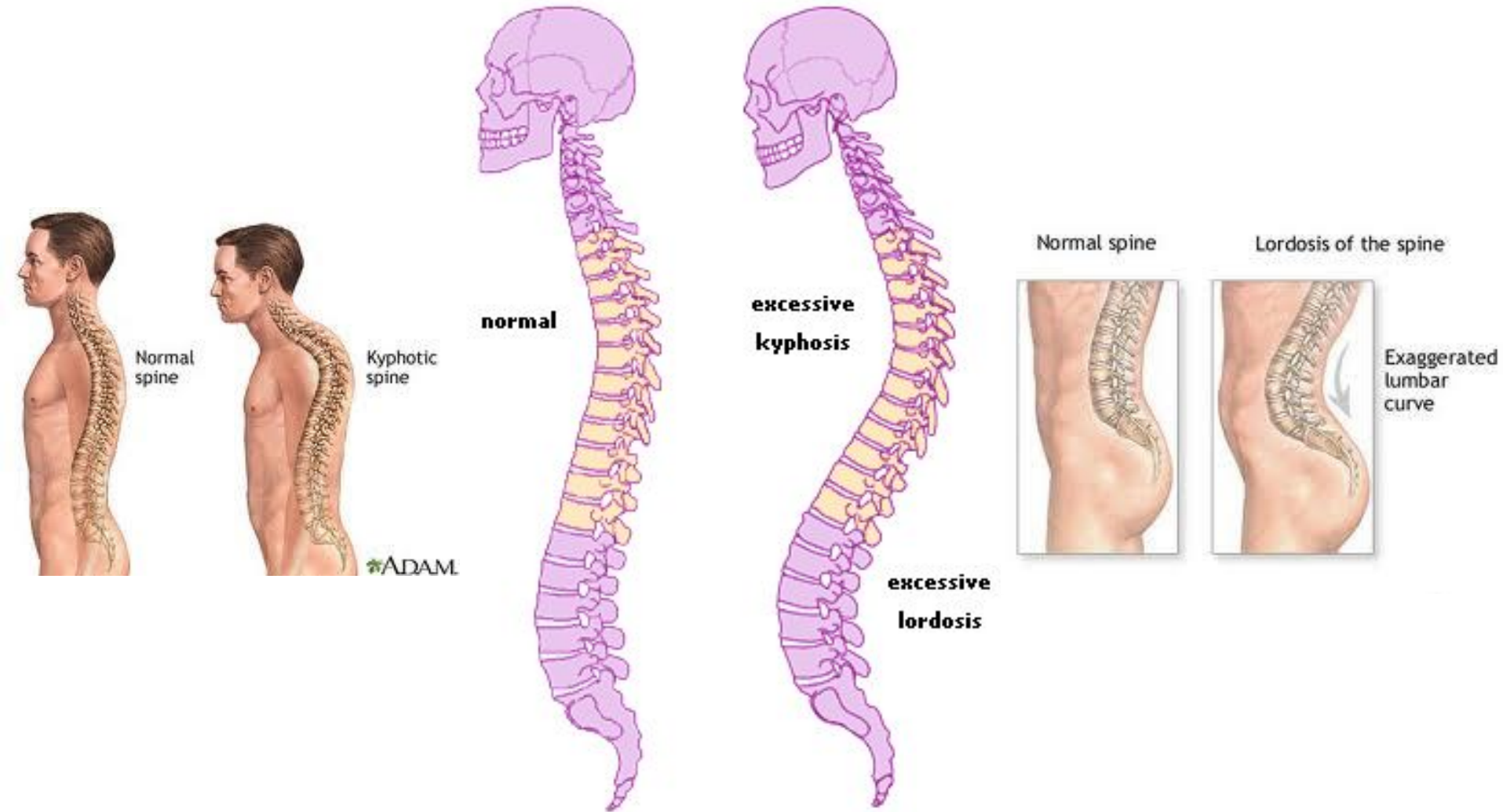


Классический представитель компьютерного задрота.)))))



Унаслідок рахіту, травм, слабкості м'язів, неправильної постави

Викривлення хребта



Посилення фізіологічних вигинів:
кіфоз – викривлення хребта назад, лордоз - уперед

Викривлення хребта

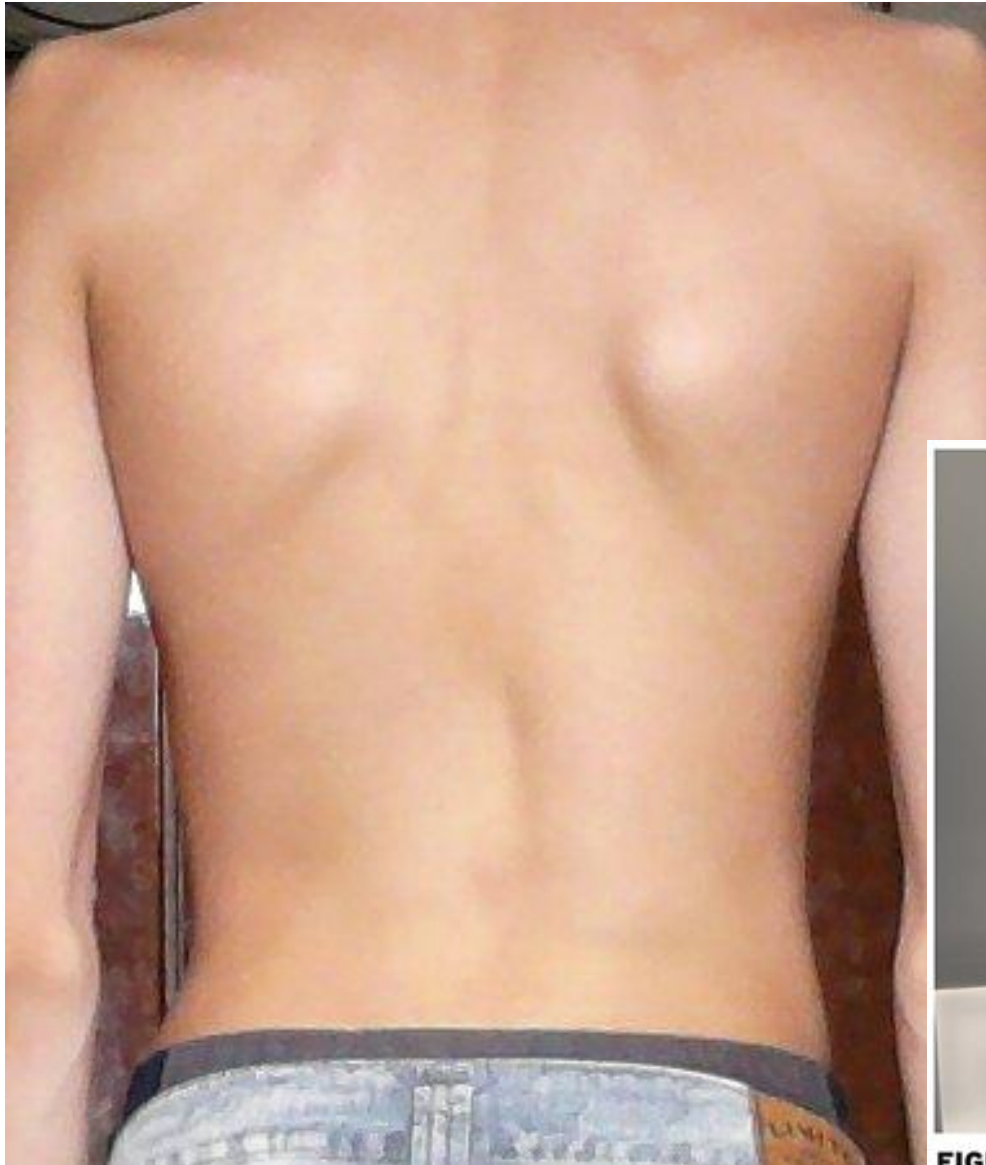


FIGURE 1. Adams forward-bending test

Нефізіологічне викривлення хребта (убік) -
сколіоз

Профілактика викривлення хребта

sportfamily.ru

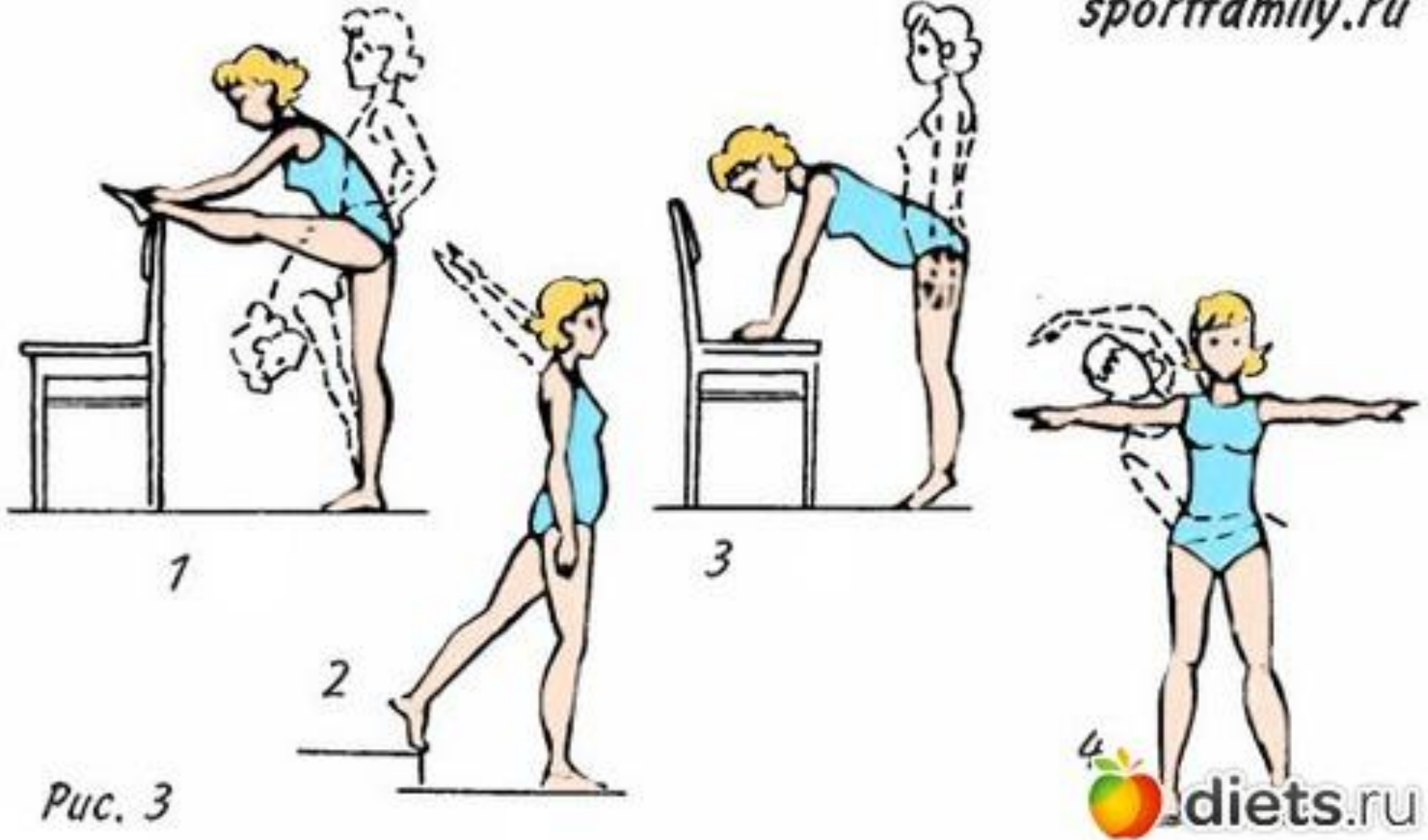
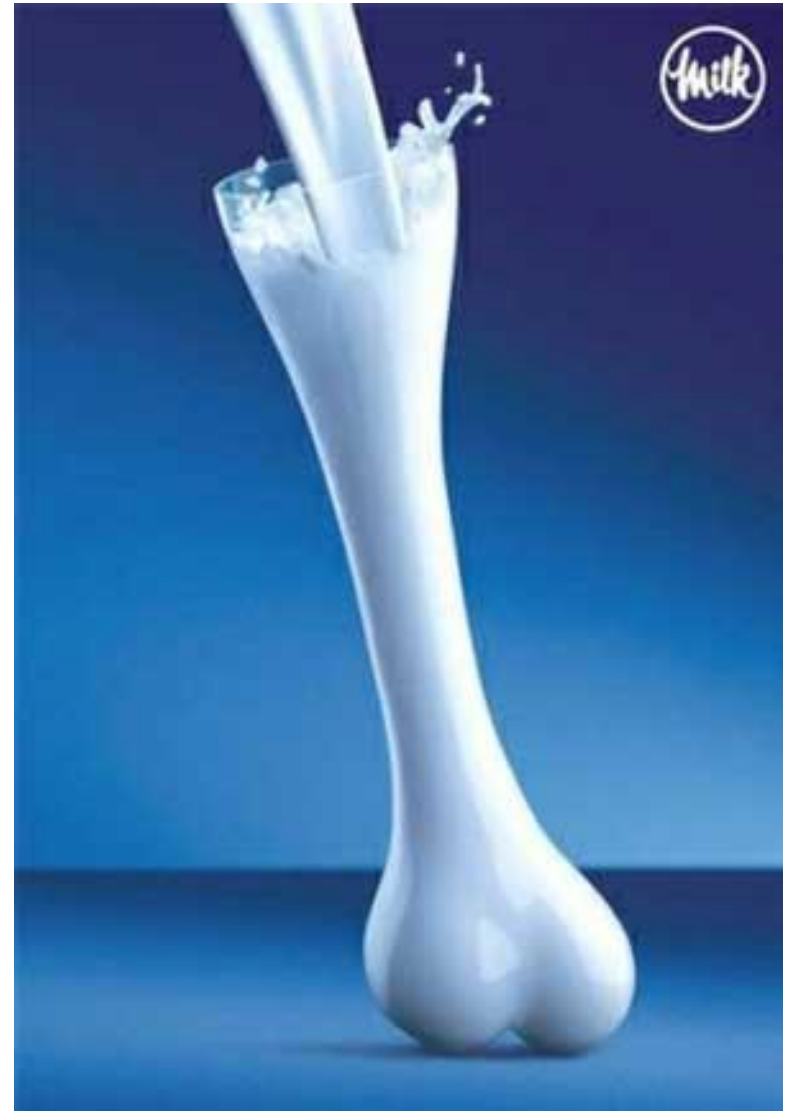


Рис. 3

Займатися фізичною культурою

Профілактика викривлення хребта



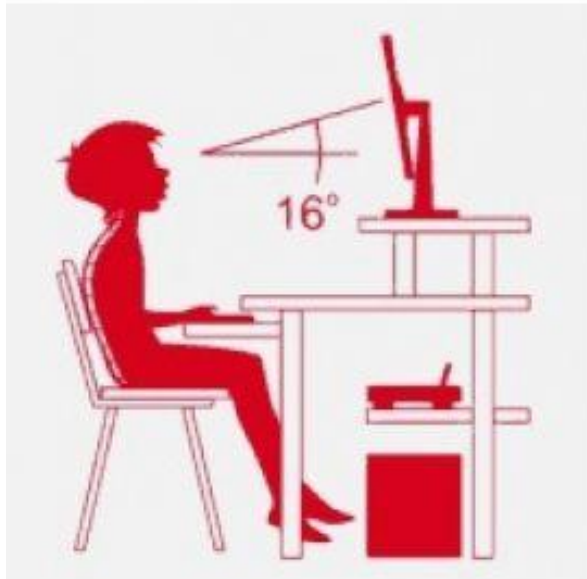
Добре харчуватися

Профілактика викривлення хребта



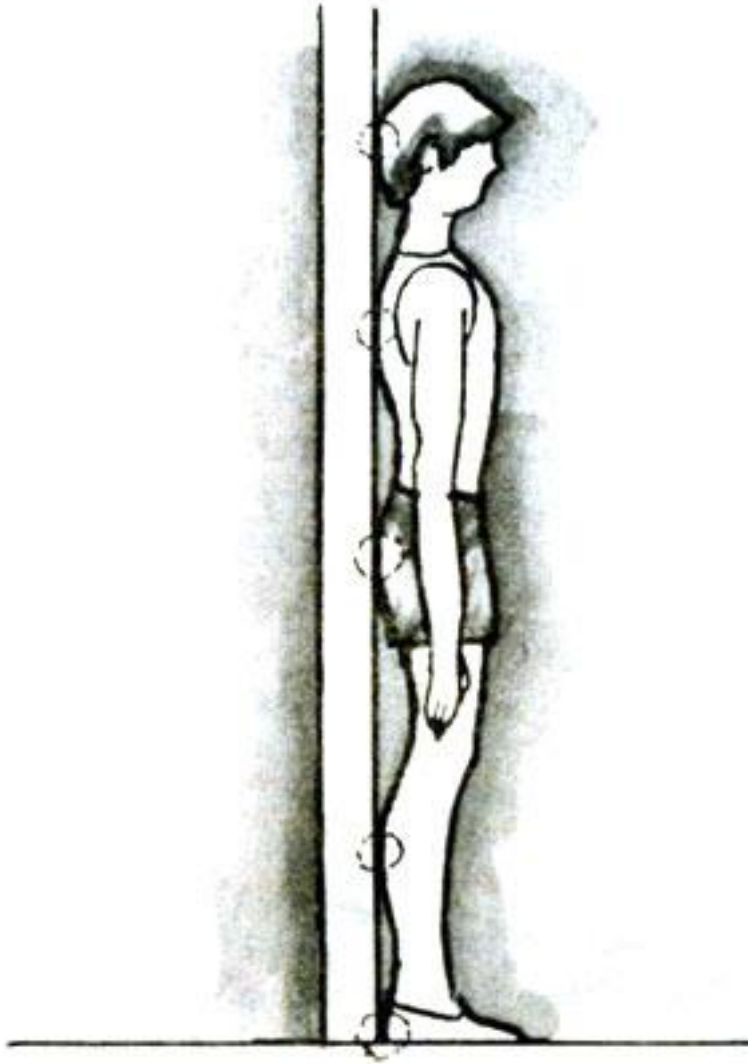
Спати на твердому ліжку з невисокою подушкою

Профілактика викривлення хребта



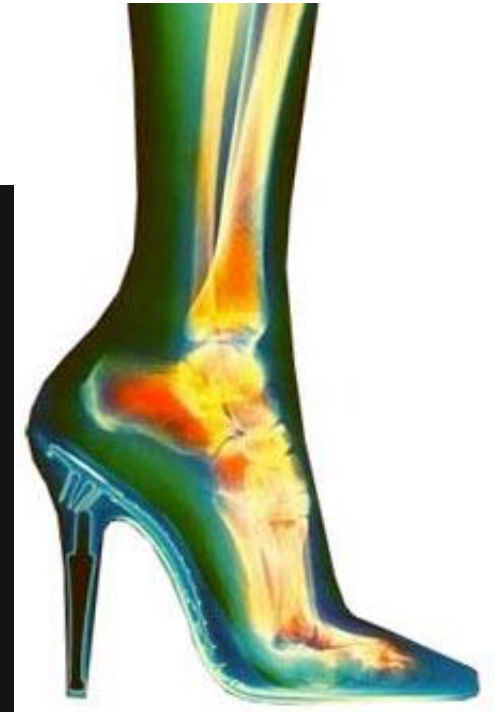
Правильно сидіти за столом

Профілактика викривлення хребта



Стежити за поставою

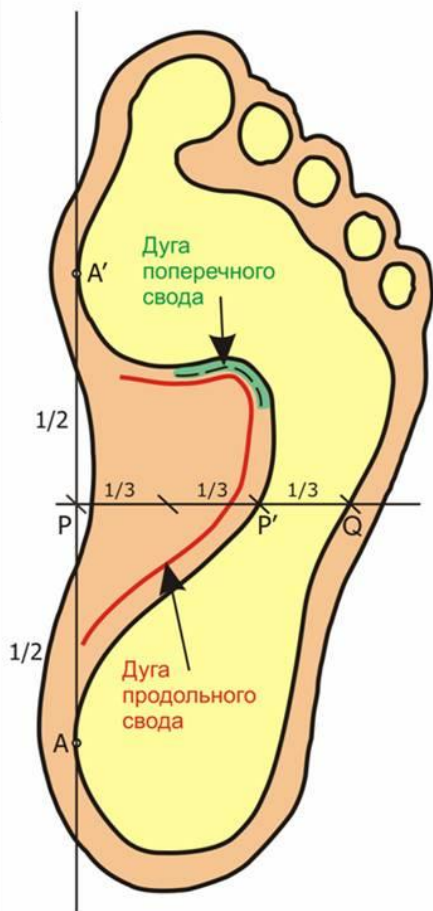
Профілактика викривлення хребта



Запобігати плоскостопості

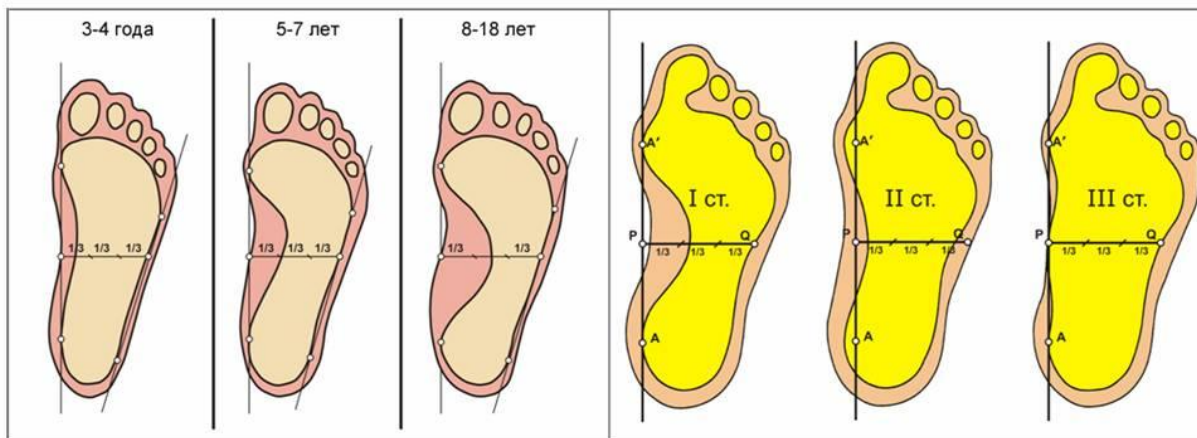
Плоскостопість

Степени продольного плоскостопия

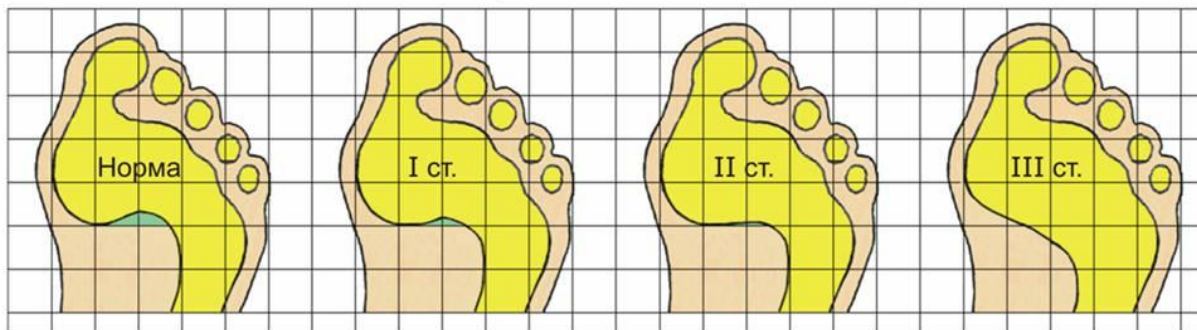


ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



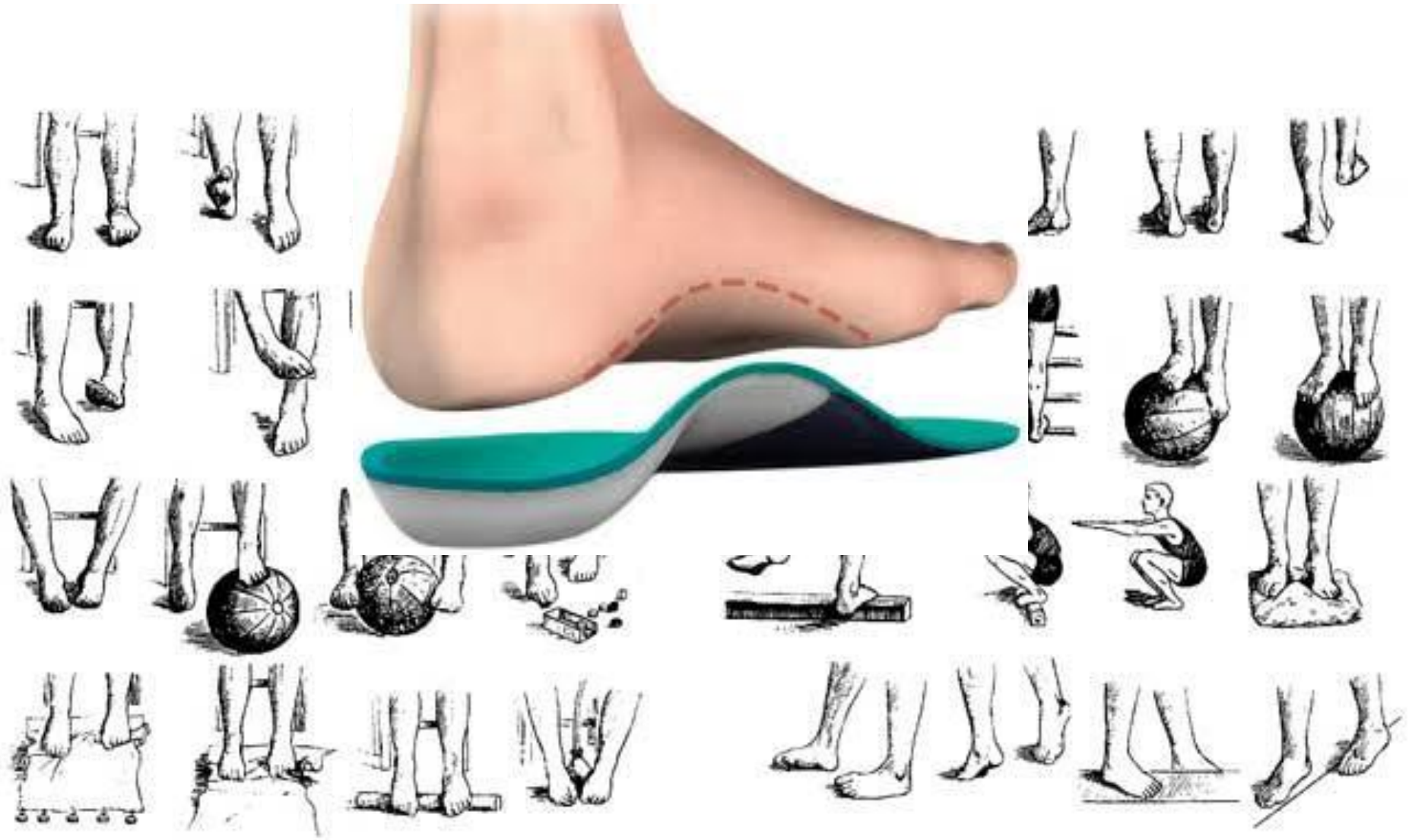
Степени поперечного плоскостопия



Причины: врождені чи набуті

(нетренованість м'язів, перевантаження неправильне
ВЗУТТЯ)

Плоскостопість



Профілактика

Плоскостопість



Плоскостопість

