

# Порушення функцій скелета та їх профілактика



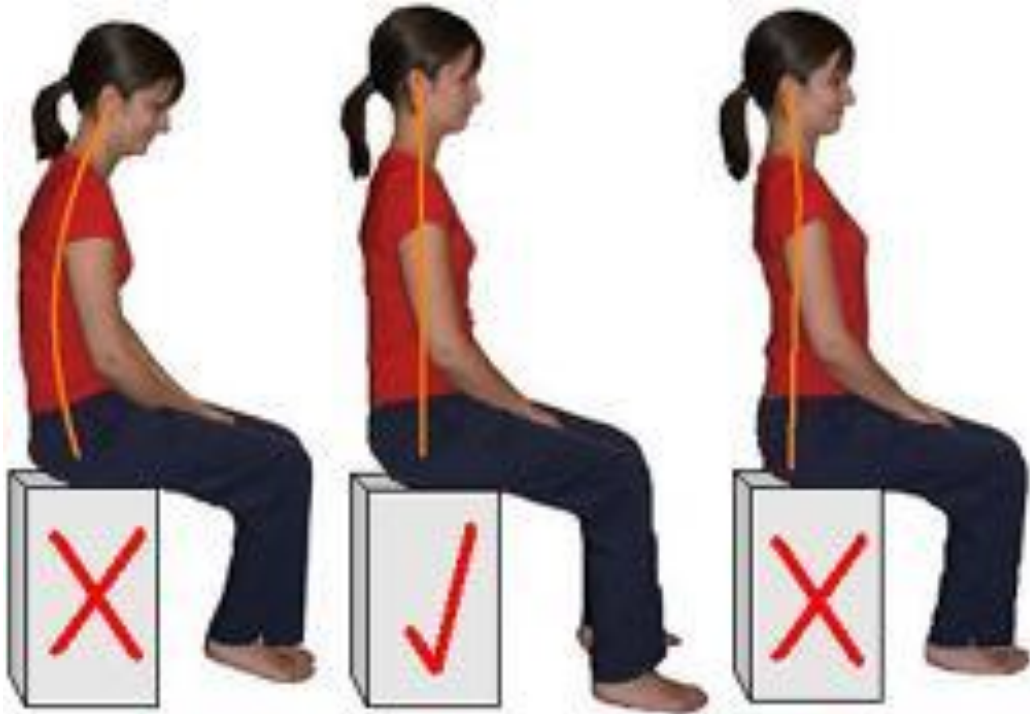
# Постава



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

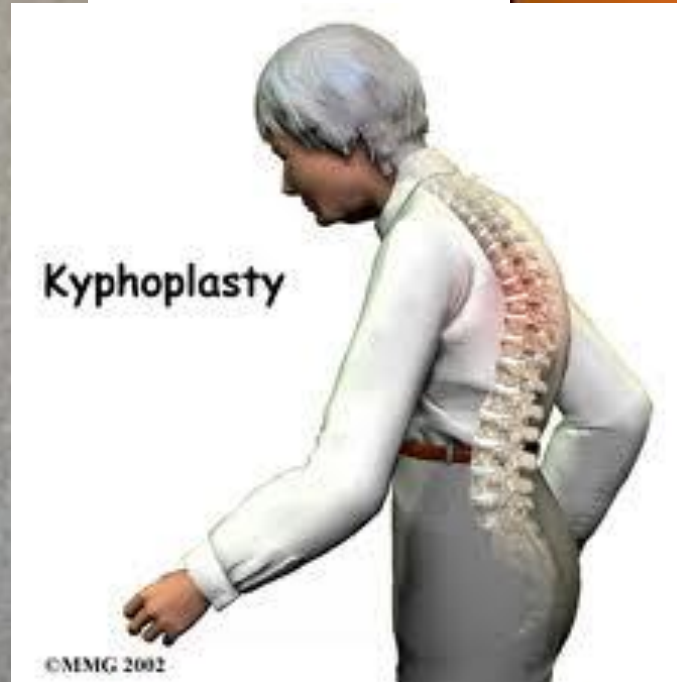


У него правильная осанка  
А ты сидишь перед компом сгорбившись!

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

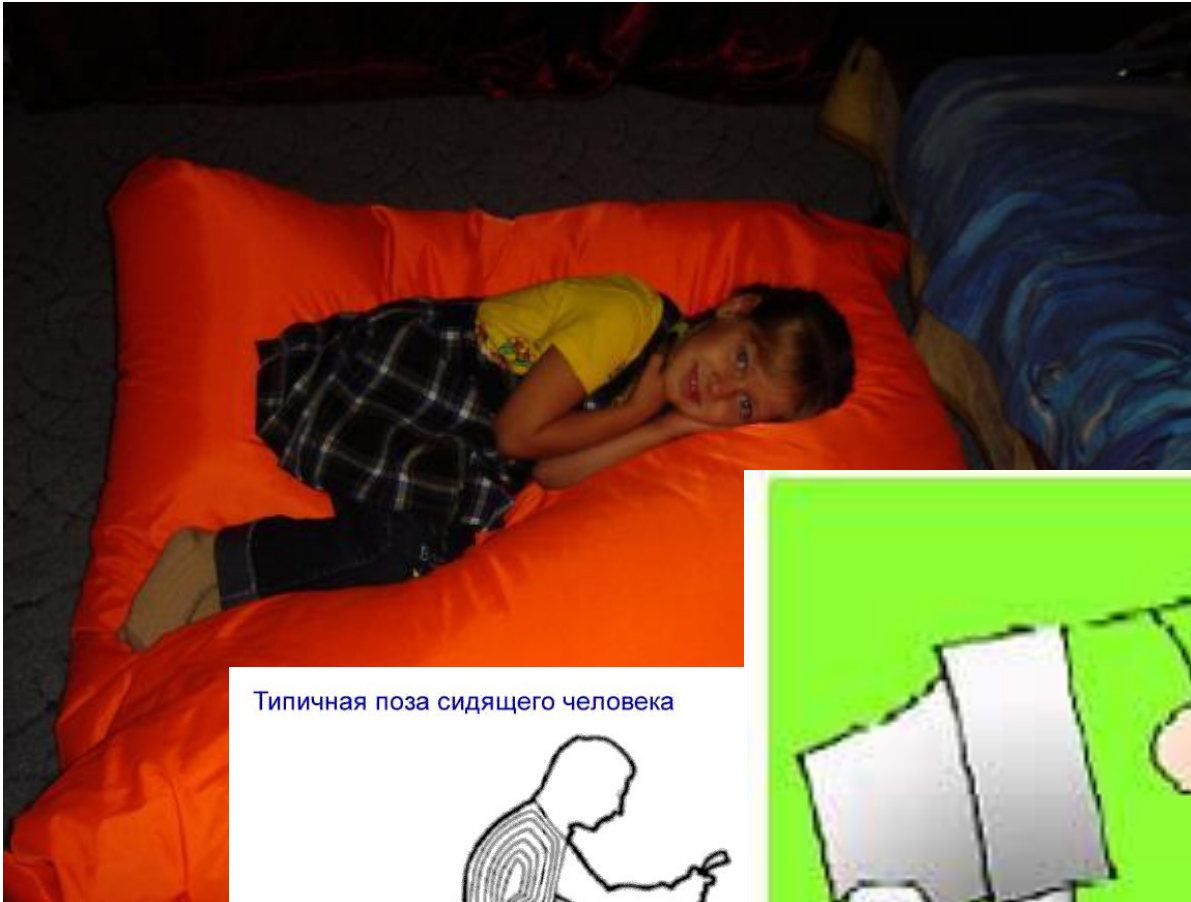


# Постава

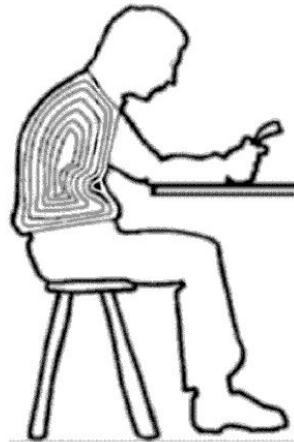


Сутулість: кругла спина, голова вперед, груди запалі, ноги зігнуті

# Постава

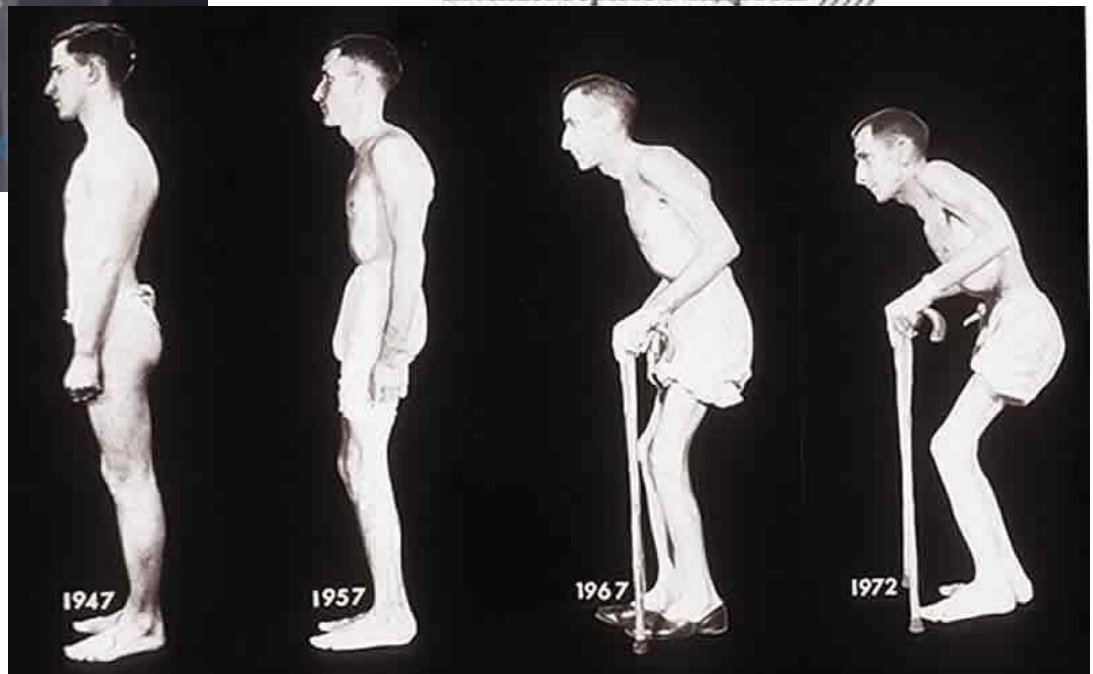
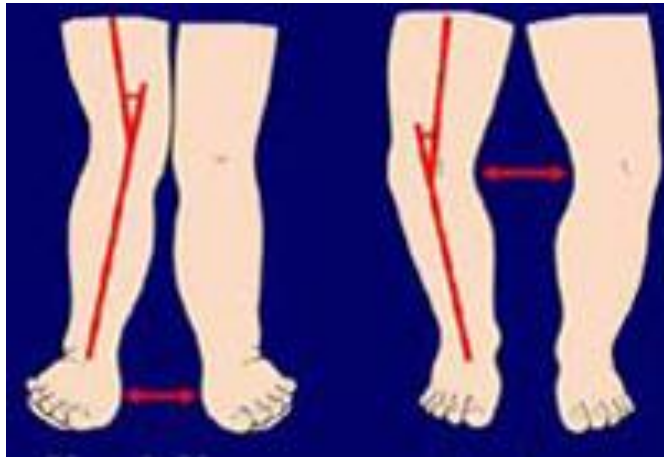


Типичная поза сидящего человека



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

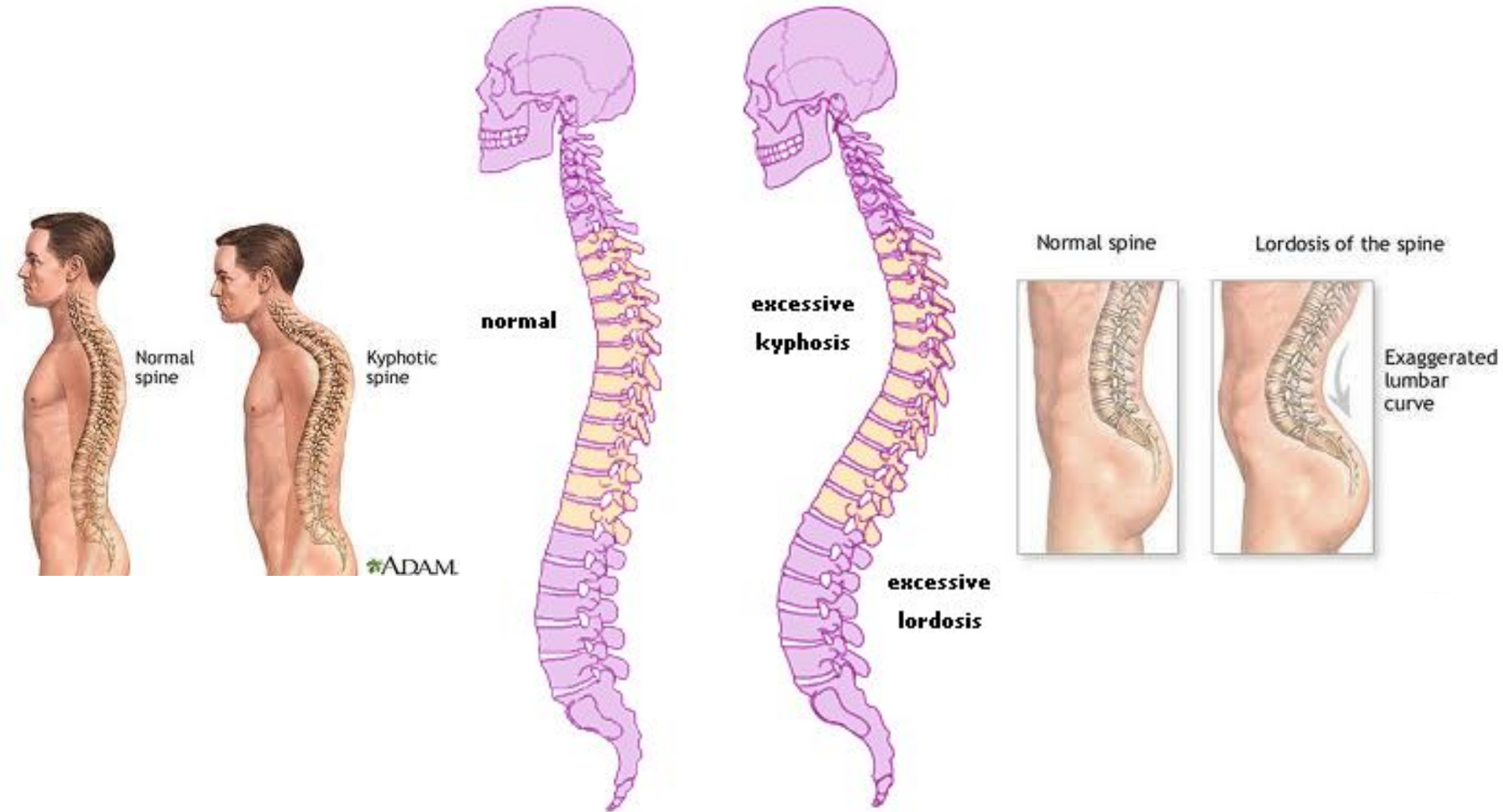
# Викривлення хребта



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



# Викривлення хребта



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

# Викривлення хребта

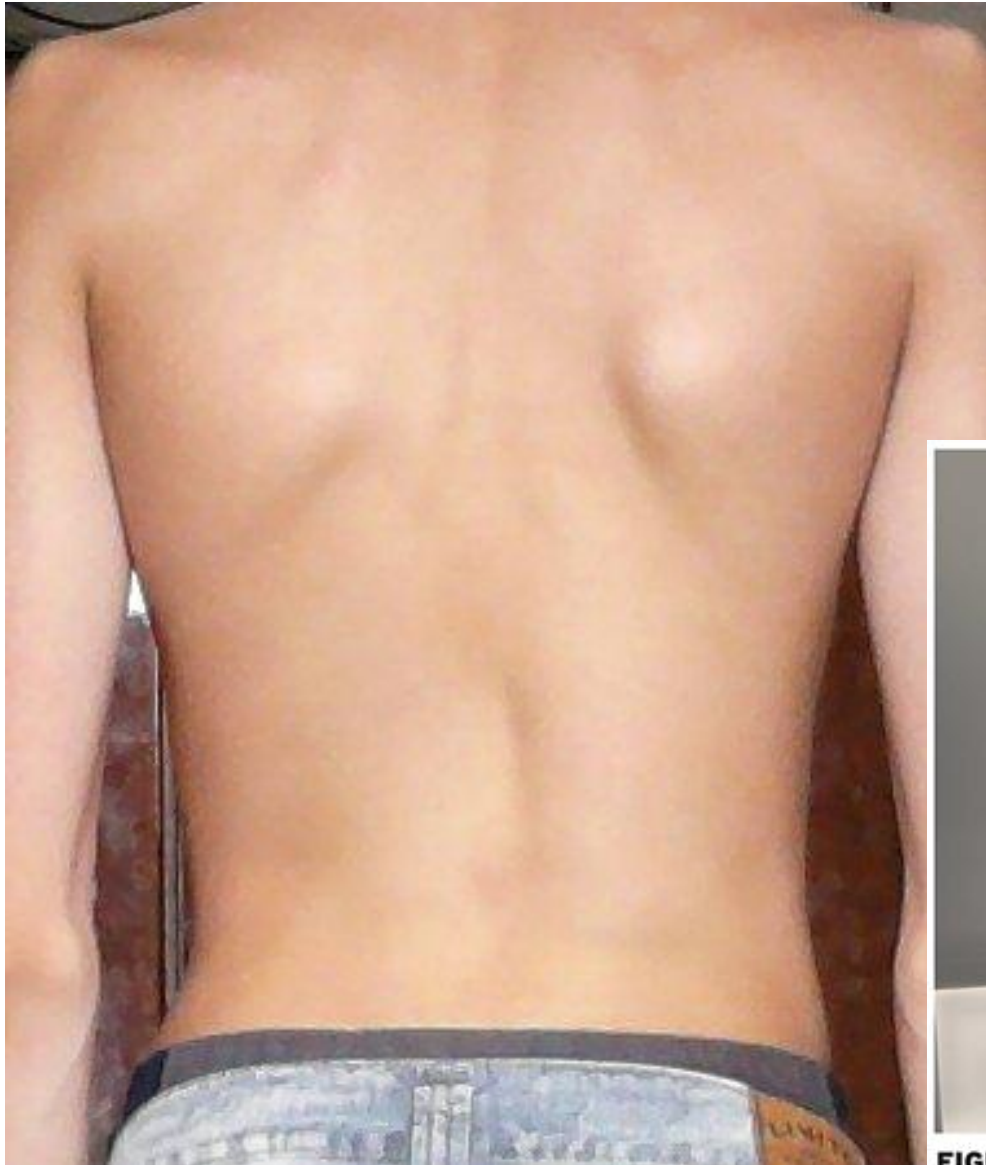


FIGURE 1. Adams forward-bending test

Нефізіологічне викривлення хребта (убік) -  
сколіоз



# Профілактика викривлення хребта

*sportfamily.ru*

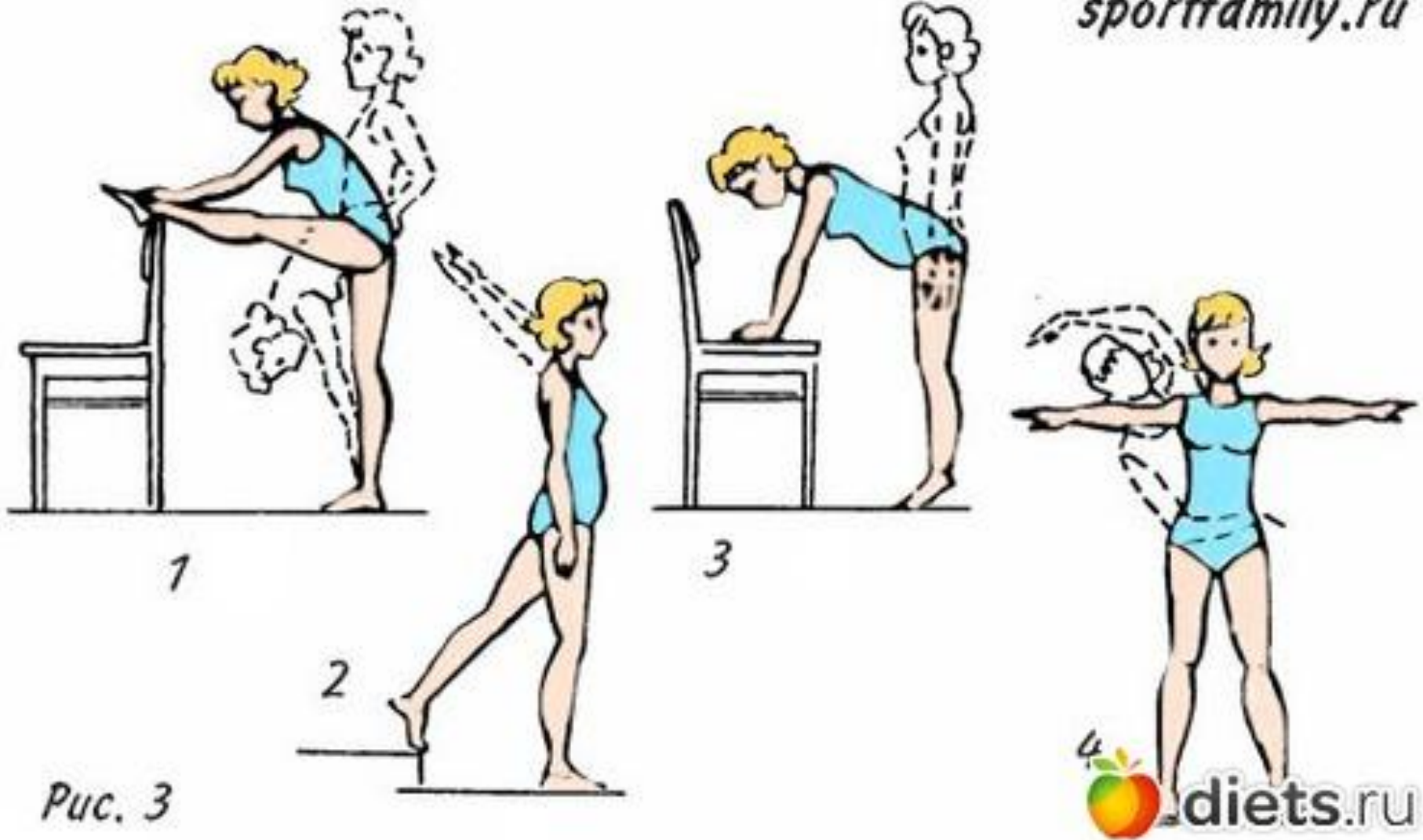


Рис. 3

 **diets.ru**

Займатися фізичною культурою

# Профілактика викривлення хребта



Добре харчуватися

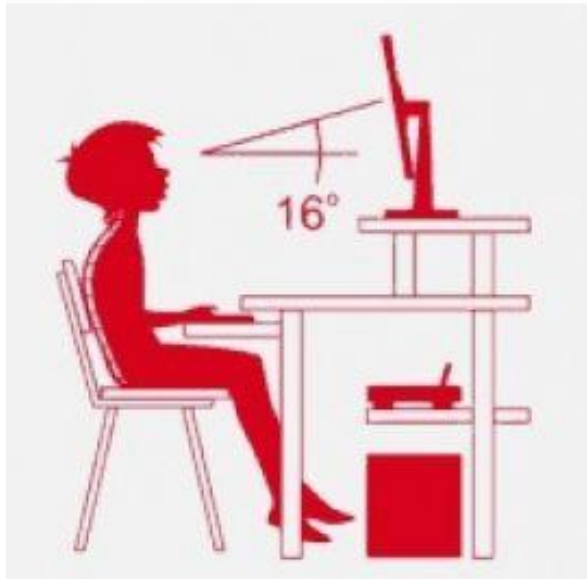
# Профілактика викривлення хребта



Спати на твердому ліжку з невисокою подушкою

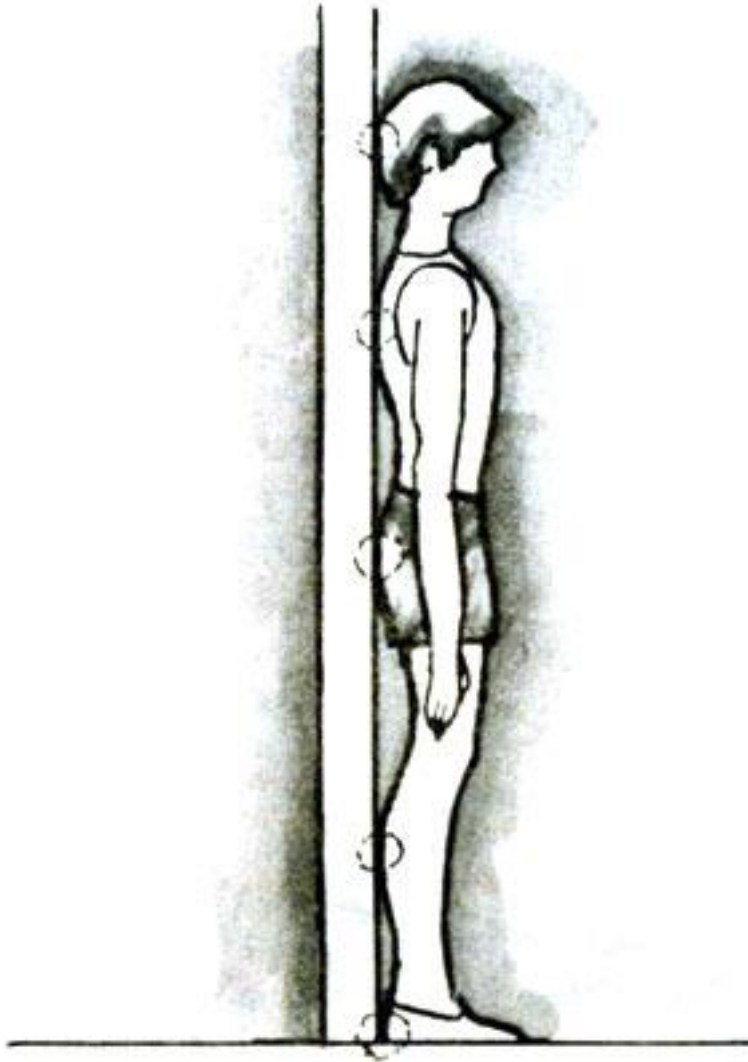


# Профілактика викривлення хребта



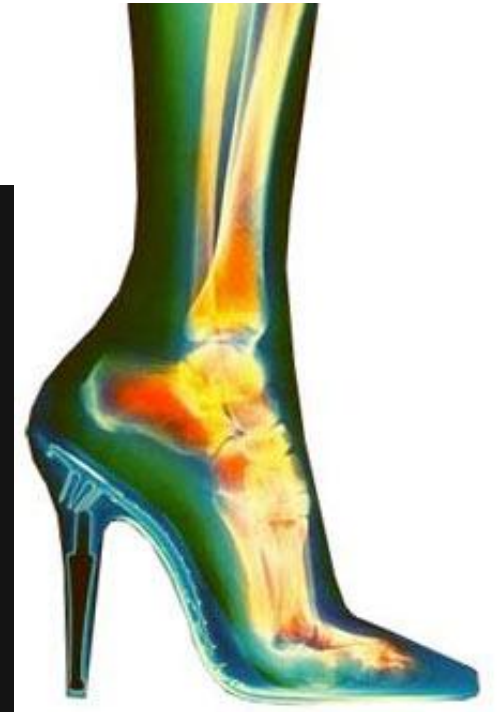
Правильно сидіти за столом

# Профілактика викривлення хребта



Стежити за поставою

# Профілактика викривлення хребта

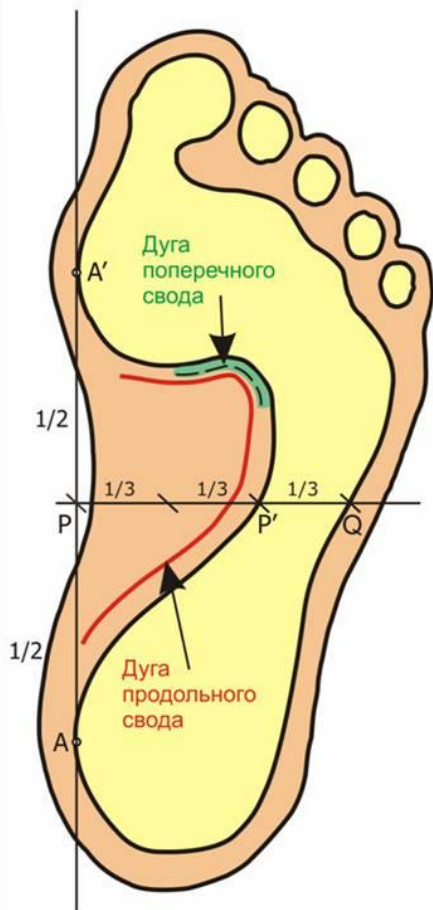


Запобігати плоскостопості



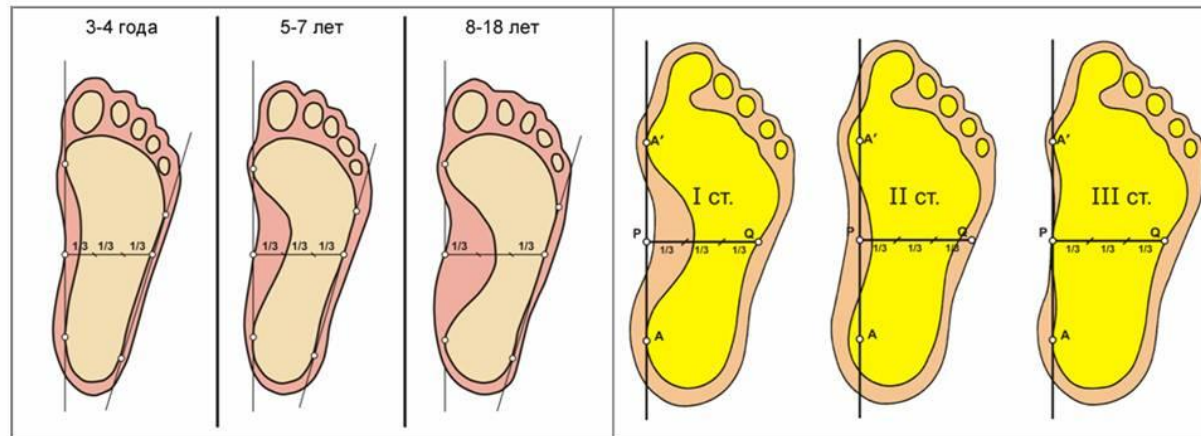
# Плоскостопість

## Степени продольного плоскостопия

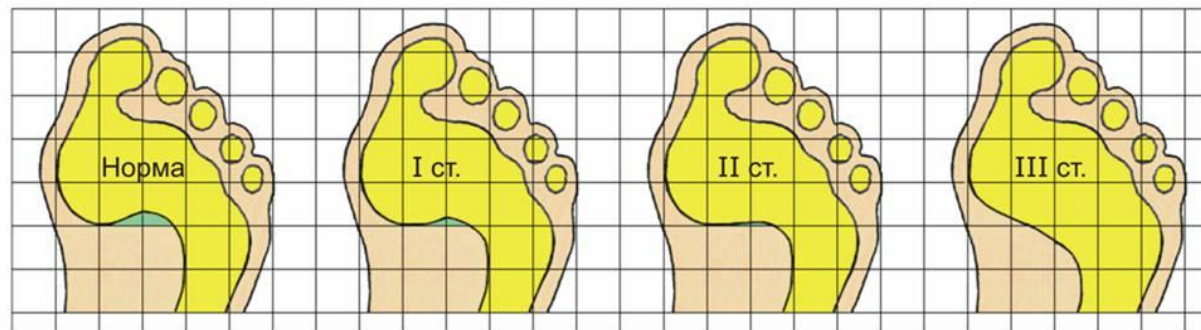


### ДЕТИ

### ВЗРОСЛЫЕ



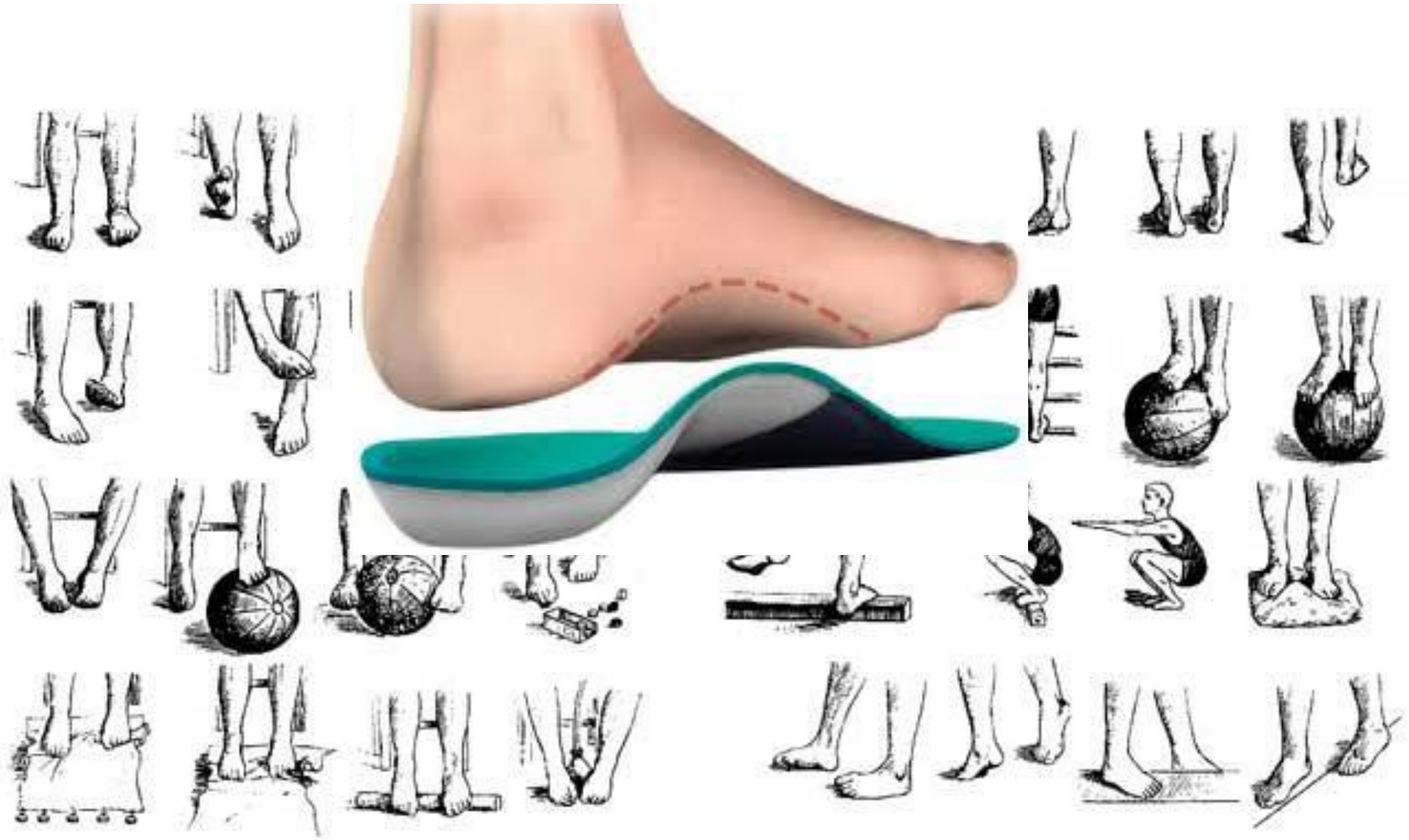
## Степени поперечного плоскостопия



Причины: врождені чи набуті

(нетренованість м'язів, перевантаження неправильне  
ВЗУТТЯ)

# Плоскостопість



Профілактика

# Плоскостопість





# Плоскостопість

