

ЙОГАТЕРАПИЯ

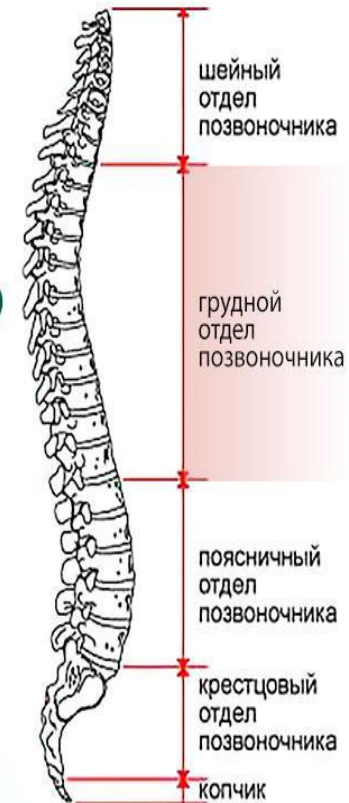
Грудной отдел

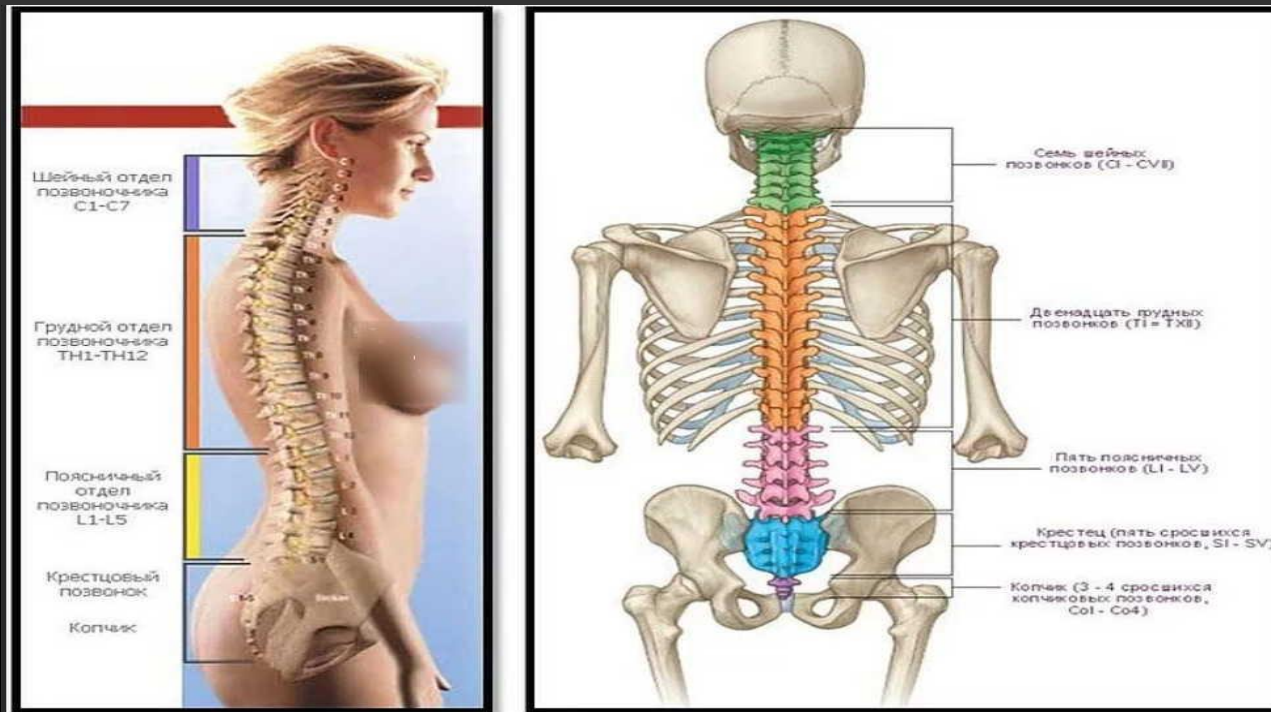
ПОЗВОНОЧНИК ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНОЙ ОПОРНОЙ СТРУКТУРОЙ НАШЕГО ТЕЛА.

Отделы позвоночника:

В позвоночнике различают шейный, грудной, поясничный отделы, крестец и копчик. В процессе роста и развития позвоночника формируется шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово – копчиковый кифозы, превращающие позвоночник в «пружинящую систему», противостоящую вертикальным нагрузкам

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ
ПОЗВОНОЧНИК
МОЖНО УСЛОВНО
РАЗДЕЛИТЬ НА
5 ОТДЕЛОВ





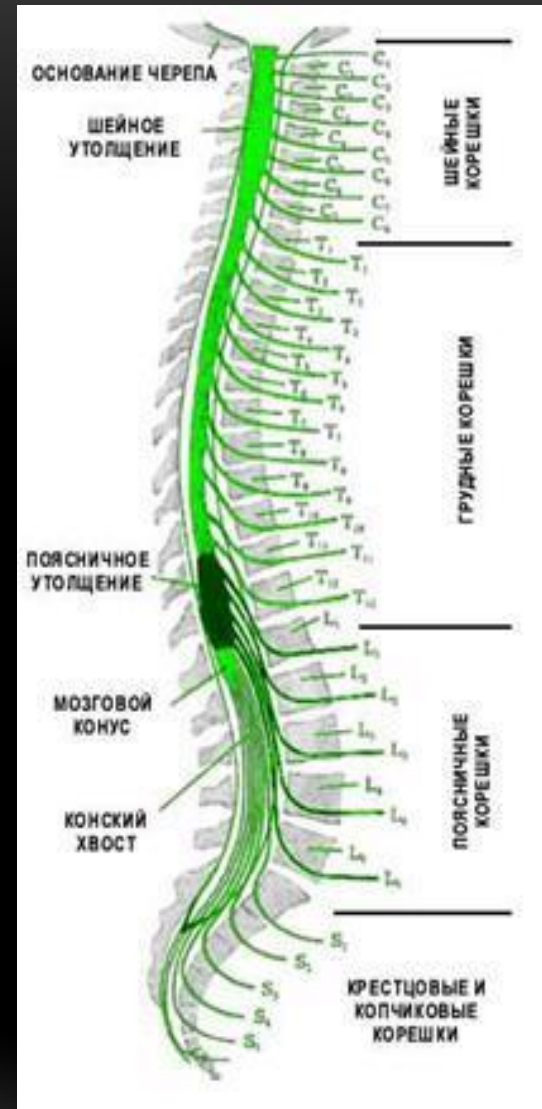
ГРУДНОЙ ОТДЕЛ К ЭТОМУ ОТДЕЛУ ПРИКРЕПЛЯЮТСЯ 12 ПАР РЁБЕР. ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА УЧАСТВУЕТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗАДНЕЙ СТЕНКИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВМЕСТИЛИЩЕМ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНОВ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА МАЛОПОДВИЖЕН.

- В позвоночном канале расположен **спинной мозг** и корешки «конского хвоста». Спинной мозг начинается от головного мозга и заканчивается на уровне промежутка между первым и вторым поясничными позвонками коническим заострением. Далее от спинного мозга в канале проходят спинномозговые нервные корешки, которые формируют так называемый «конский хвост».
- От спинного мозга отходит 31 пара нервных корешков. Из позвоночного канала нервные корешки выходят через межпозвоночные (фораминарные) отверстия, которые образуются ножками и суставными отростками соседних позвонков.
- У человека, так же как и у других позвоночных, сохраняется сегментарная иннервация тела. Это значит, что каждый сегмент спинного мозга иннервирует определенную область организма.

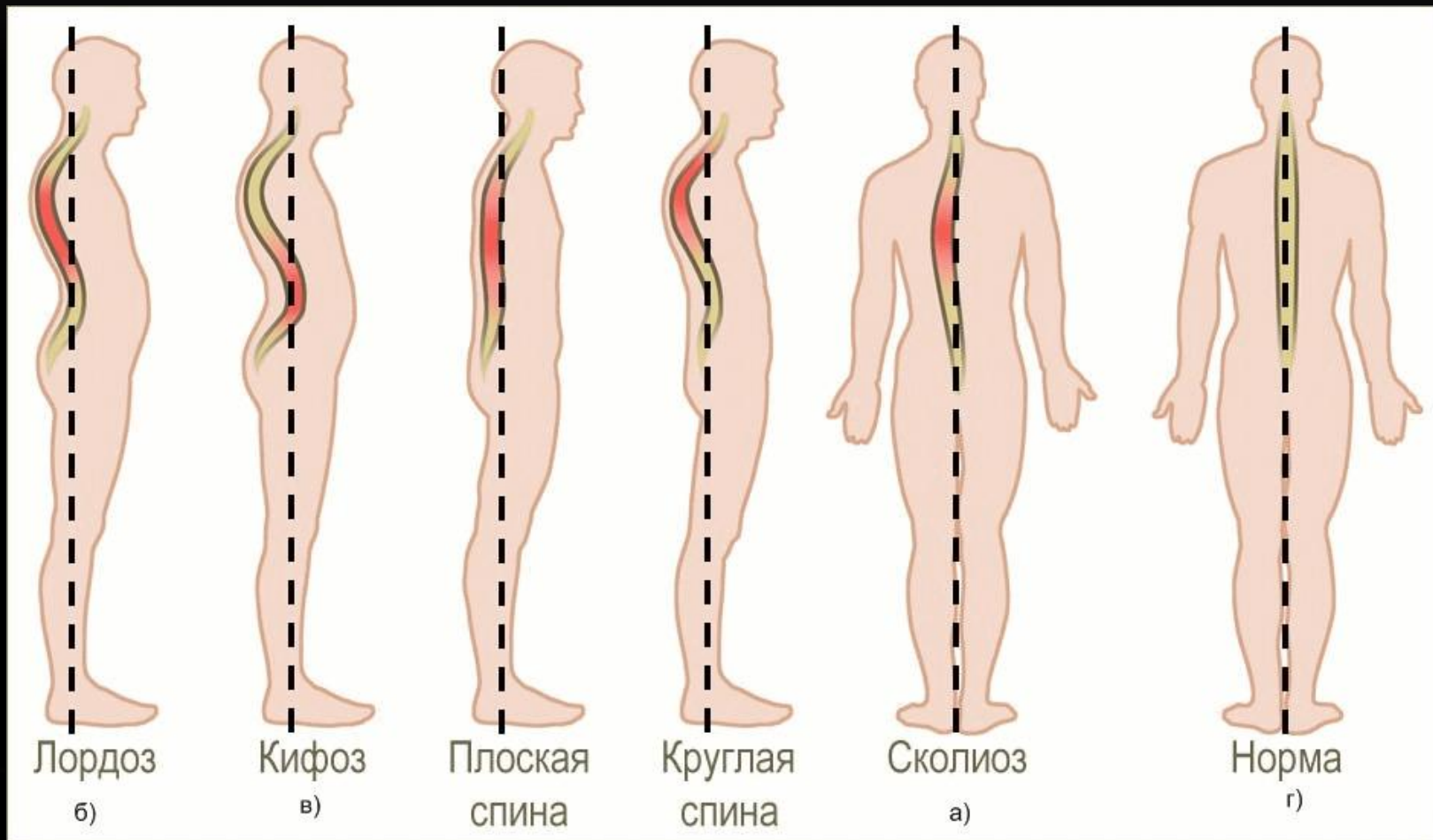
НАПРИМЕР, СЕГМЕНТЫ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА СПИННОГО МОЗГА ИННЕРВИРУЮТ ШЕЮ И РУКИ, ГРУДНОГО ОТДЕЛА - ГРУДЬ И ЖИВОТ, ПОЯСНИЧНОГО И КРЕСТЦОВОГО - НОГИ, ПРОМЕЖНОСТЬ И ОРГАНЫ МАЛОГО ТАЗА (МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, ПРЯМУЮ КИШКУ).



По периферическим нервам нервные импульсы поступают от спинного мозга ко всем органам нашего тела для регуляции их функции. Информация от органов и тканей поступает в центральную нервную систему по чувствительным нервным волокнам.



ВОЗРАСТ ПОЗВОНОЧНИКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕ ГОДАМИ, А ЕГО ГИБКОСТЬЮ



КОМБИНАЦИЯ КИФОЗОВ И ЛОРДОЗОВ ПОЗВОНОЧНИКА СОСТАВЛЯЕТ «ПРУЖИНУ» И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕГО АМОРТИЗАЦИОННУЮ ФУНКЦИЮ. ЭТА УНИКАЛЬНАЯ ФОРМА ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ПОЗВОНОЧНИКУ ВЫДЕРЖАТЬ НАГРУЗКУ В 18 РАЗ БОЛЬШУЮ, ЧЕМ ЕСЛИ БЫ ОН ОСТАВАЛСЯ ВЫПРЯМЛЕННЫМ.

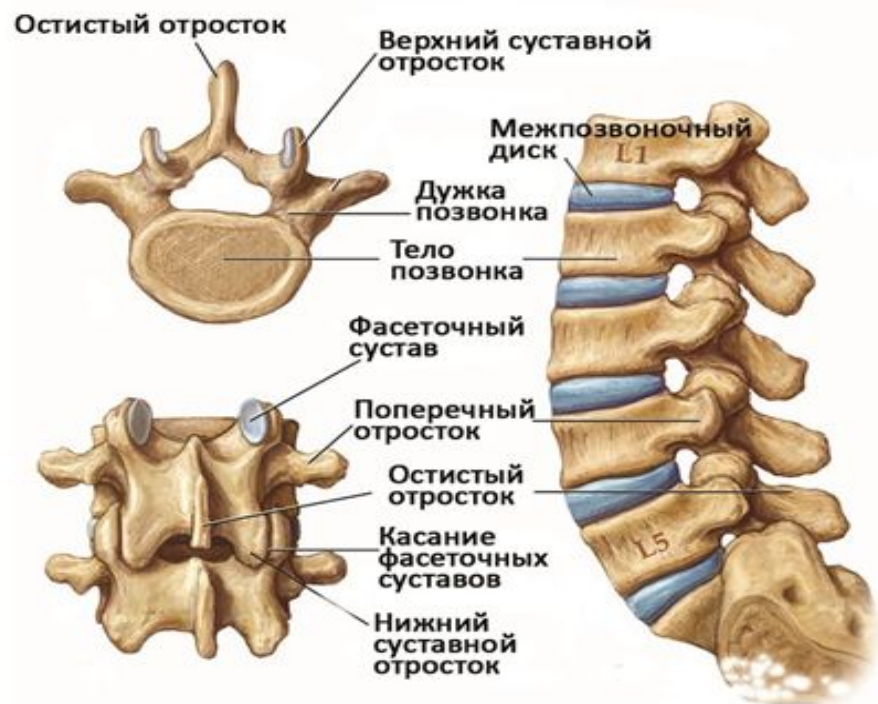
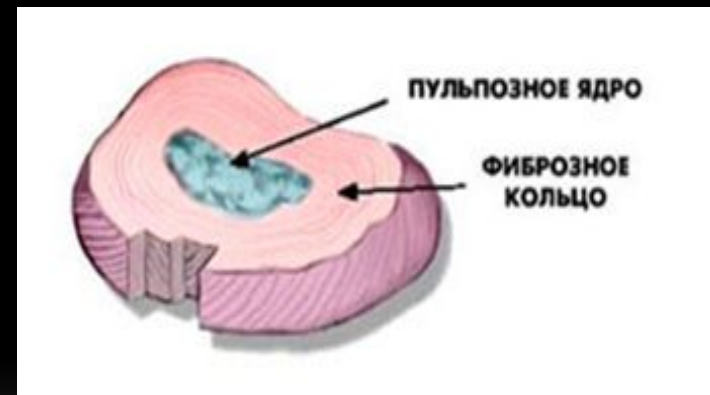


Рис. 3 Строение позвонка

МЕЖПОЗВОНКОВЫЙ ДИСК (МПД) – ЭТО ХРЯЩЕВАЯ СТРУКТУРА, ЗАПОЛНЯЮЩАЯ ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ ТЕЛАМИ ПОЗВОНКОВ. ДИСК СОСТОИТ ИЗ ФИБРОЗНОГО КОЛЬЦА И ПУЛЬПОЗНОГО ЯДРА.

- Главная функция ядра – амортизация вертикальной нагрузки и перевод ее в горизонтальную, а также соединение двух соседних позвонков.
- Фиброзное кольцо – многослойная волокнистая структура, окружающая пульпозное ядро. Волокна фиброзного кольца переплетены между собой в разных направлениях, что позволяет диску выдерживать большие нагрузки при движениях в плоскостях, а также удерживать и восстанавливать форму.

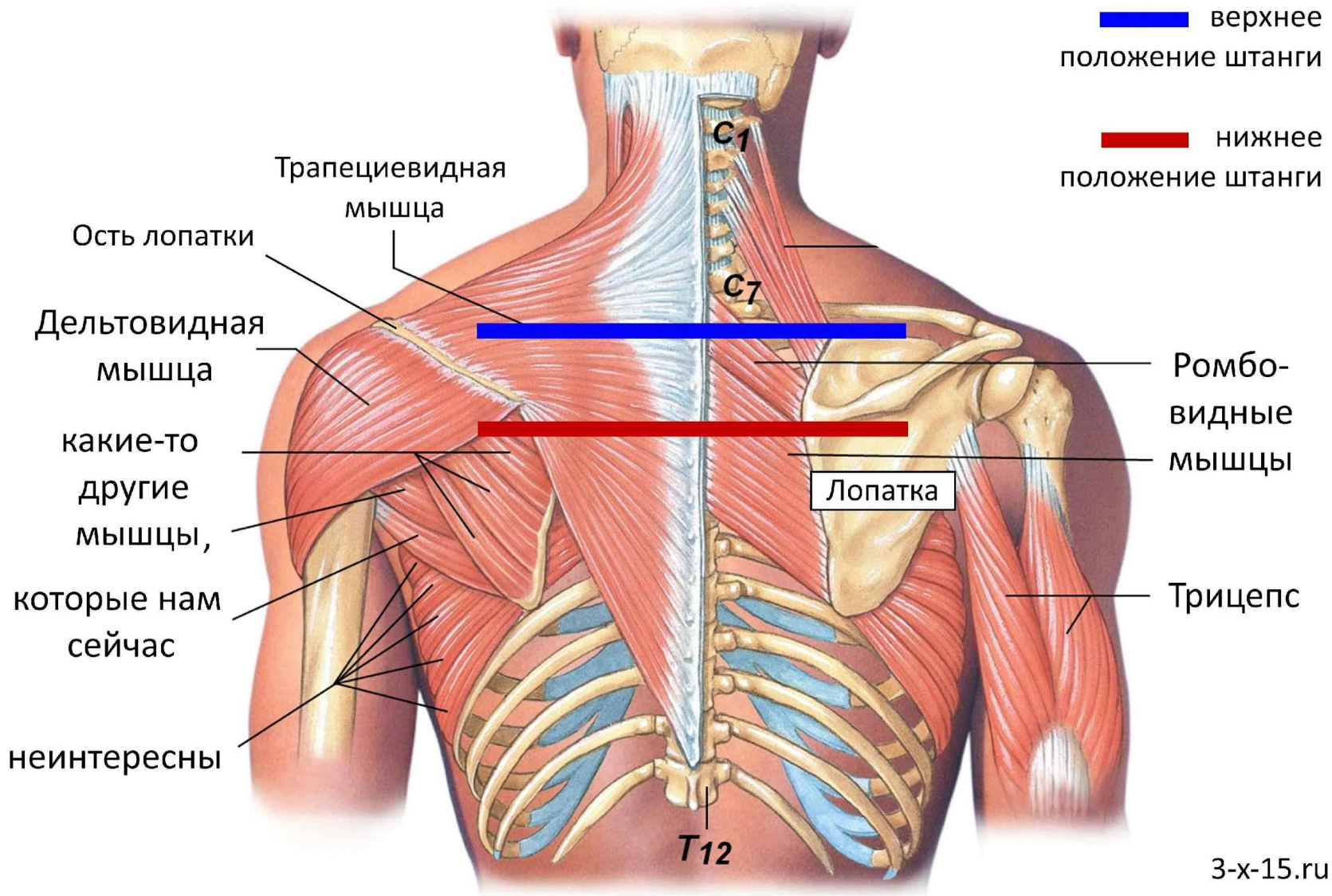
Пульпозное ядро – гелеобразная структура, богатая водой, особенно в молодом возрасте. Состоит из протеогликанов, которые очень эффективно притягивают и удерживают молекулы воды. В диске поддерживается повышенное давление воды.



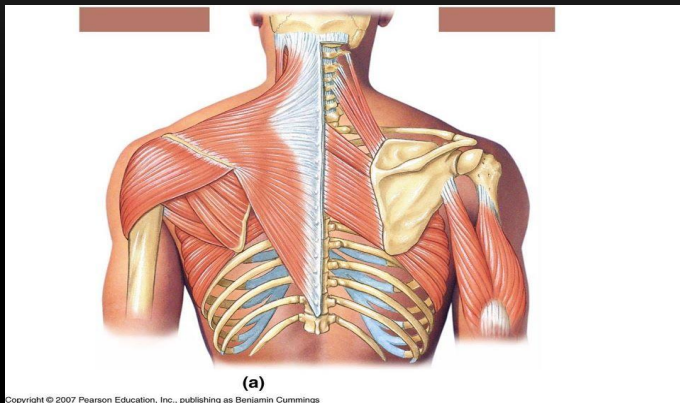
ПИТАНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ КАЧЕСТВА ПРИЛЕГАЮЩЕЙ ТКАНИ – ОТ ТОНУСА МЫШЦ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПОЛНОТЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ. ДО 22-25 ЛЕТ МПД ИМЕЕТ СОБСТВЕННУЮ СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, КОТОРАЯ СНАБЖАЕТ ЕГО ТКАНИ ВОДОЙ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, НО В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПРОИСХОДИТ СРАСТАНИЕ СОСУДОВ, ИХ РАССАСЫВАНИЕ И ИСЧЕЗНОВЕНИЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО ДИСК СТАНОВИТСЯ ЗАЛОЖНИКОМ АКТИВНОСТИ ПРИЛЕГАЮЩИХ МЫШЦ. ЕСЛИ ОНА НИЗКАЯ, ТО ДИСК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ДЕФИЦИТА ПИТАНИЯ.

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ДИСКАХ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО И ИХ ВЫСОТА, МЕНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК, Т.К. ДНЕМ ПОД НАГРУЗКОЙ ОНИ ТЕРЯЮТ ЖИДКОСТЬ, А ЗА ВРЕМЯ ОТДЫХА ДИСКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ И НАПОЛНЯЮТСЯ ВОДОЙ

ЛОПАТКА



СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ



ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА ЯВЛЯЕТСЯ:

- *Рациональная физическая нагрузка;*
- *- Физическая активность. Есть виды спорта, благотворно влияющие на состояние позвоночного столба, — спортивная ходьба, плавание, легкая атлетика.*
- *- Отсутствие лишнего веса;*
- *- Сон на правильной поверхности. Спать нужно на матрасе средней жесткости. Подушка должна быть, невысокой, чтобы только голова располагалась на ней, а плечи на кровати;*
- *- Правильно организованное рабочее место у детей и взрослых.*
- *- Сбалансированное питание;*
- *- Равномерное распределение нагрузки при переноске тяжелых вещей;*
- *- Отсутствие вредных привычек;*
- *- Правильная осанка.*

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



АСАНЫ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА





ДЫХАНИЕ НА ПРЯМУЮ
СВЯЗАНО С ГРУДНЫМ
ОТДЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА,
ТАК КАК РЕБРА
ПРИКРЕПЛЯЮТСЯ К
ПОЗВОНОЧНИКУ

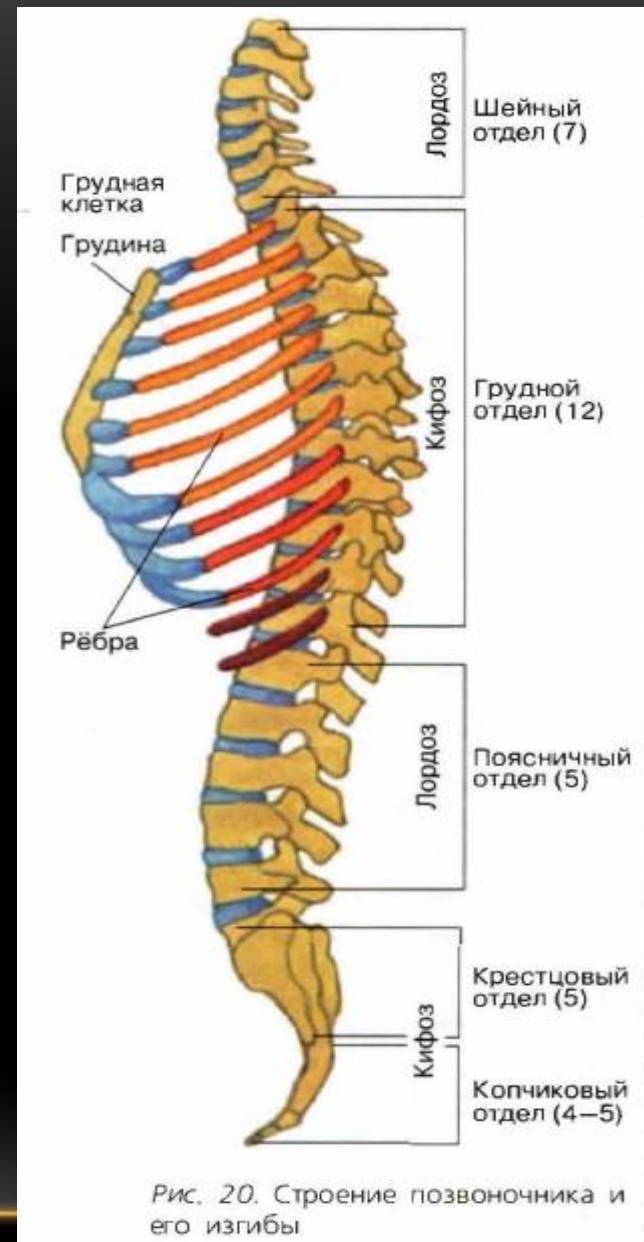


Рис. 20. Строение позвоночника и его изгибы

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

