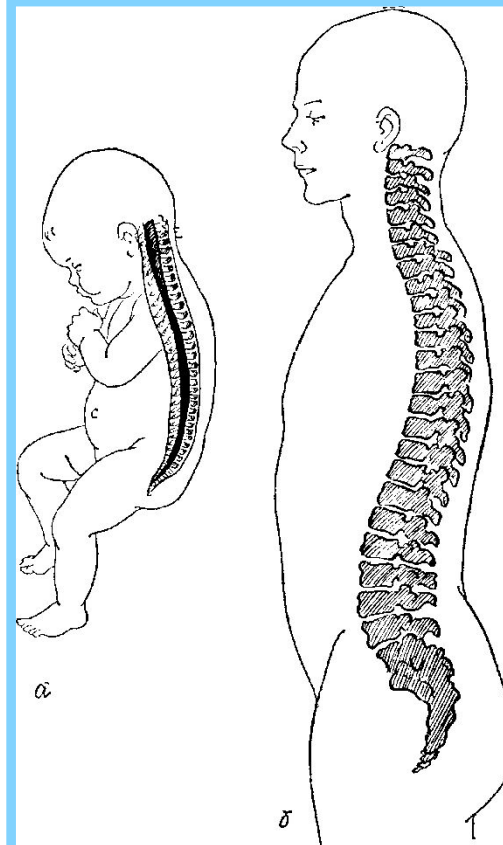


Гигиена опорно-двигательной системы

- Дать понятия правильной и неправильной осанки, а так же факторов, влияющих на них
- Охарактеризовать различные виды травм системы опоры и движения
- Научиться различать повреждения и оказывать первую помощь

Образование изгибов позвоночника в процессе индивидуального развития



Позвоночник новорожденного не имеет изгибов, изгибы формируются в процессе обучения ходьбе.

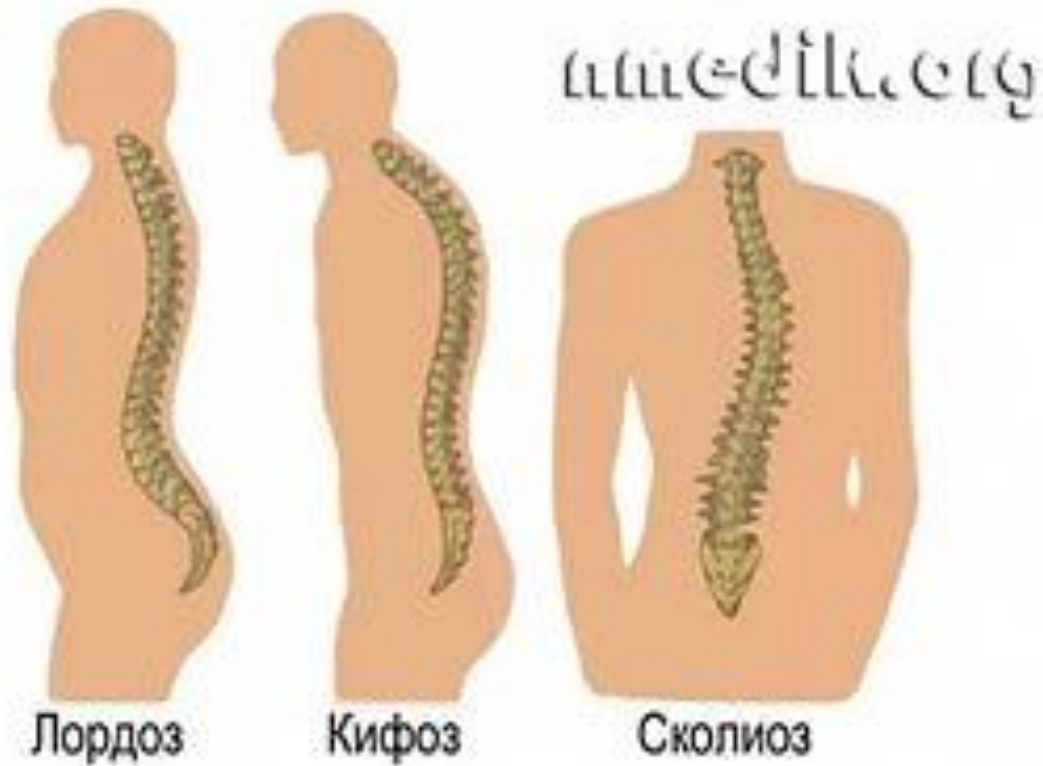
Сколиоз

- * Сколиоз - трёхплоскостная деформация позвоночника у человека. Искривление может быть врождённым или приобретённым.

СКОЛИОЗ



Кифоз и лордоз



Формирование осанки



Равномерное
упражнение и
гармоническое
развитие всех
мышечных групп

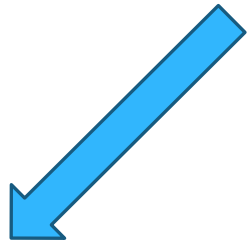


Появляются
головные боли,
повышается
утомляемость

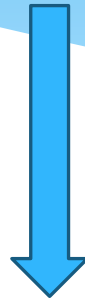


Уменьшается емкость
легких, снижается
обмен веществ

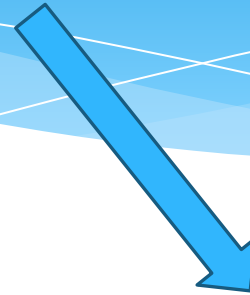
Неправильная осанка



Затрудняет работу
легких, сердца,
желудочно-
кишечного тракта



Уменьшается
емкость легких,
снижается обмен
веществ



Появляются
головные боли,
повышается
утомляемость


- 
- * Растяжение- нарушение целостности связок сустава.
 - * Вывих- стойкое смещение суставных поверхностей сочленяющихся костей по отношению друг к другу.
 - * Ушиб- повреждение мягких тканей ОДС.
 - * Перелом- нарушение анатомической целостности кости.

Таблица первой помощи при повреждении ОДС

Вид травмы, осложнения	Особое внимание	Первая медицинская помощь
Травмы опорно-двигательного аппарата		
Ушиб мягких тканей		Холод, давящая фиксирующая повязка, тепловые процедуры с 3-го дня
Растяжение мышц, связок, сухожилий		Холод, давящая фиксирующая повязка, тепловые процедуры с 3-го дня
Разрыв мышц, связок, сухожилий		Холод, давящая фиксирующая повязка, тепловые процедуры с 3-го дня, шина на конечность
Вывихи в суставах		Обезболивающие средства, холод на сустав, фиксирующая повязка (бинт, косынка, шина)
Переломы костей		
Закрытые	Травматический шок	Борьба с шоком, наложение шины
Открытые	Кровотечение, шок	Остановка кровотечения, борьба с шоком, наложение шины
Синдром длительного сдавливания	Шок	Борьба с шоком, тугая стерильная повязка на конечность, холод на конечность, шина на конечность, обильное питье, госпитализация, транспортировка в положении лежа
Травмы внутренних органов		
Сотрясение мозга	Потеря сознания	Покой, наблюдение, госпитализация, транспортировка в положении лежа
Ушиб мозга	Потеря сознания, очаговые симптомы	

Конец

* Спасибо за внимание. Следите за своим здоровьем.