

# Здоровье учителя. Школа выживания.



Дмитрий  
Бурганов

# Повседневные травмы



Fashionory.ru



# Где лечить?

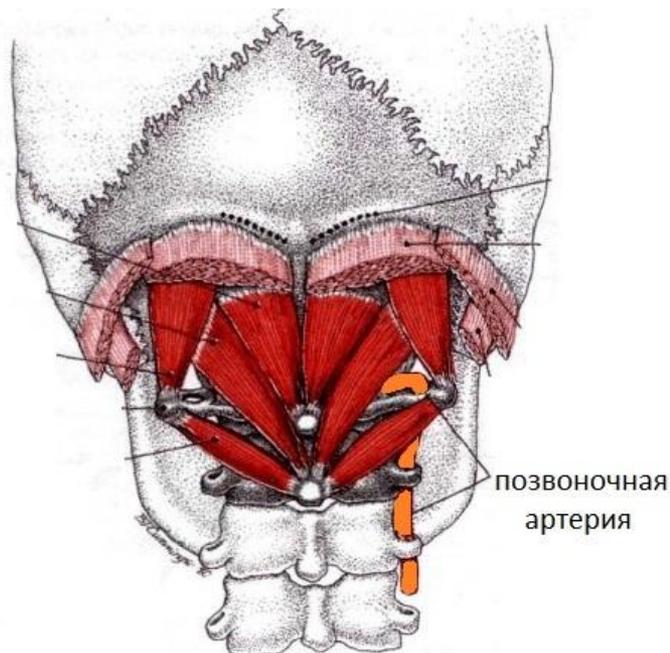
**травма**



**область первичного  
повреждения**



**область, не выдержавшая  
перегрузки  
(область жалоб)**



# Прикладная кинезиология

Инструменты для «расследования»  
причины болезни:

- Опрос
- Визуальная диагностика
- **Мышечный тест**

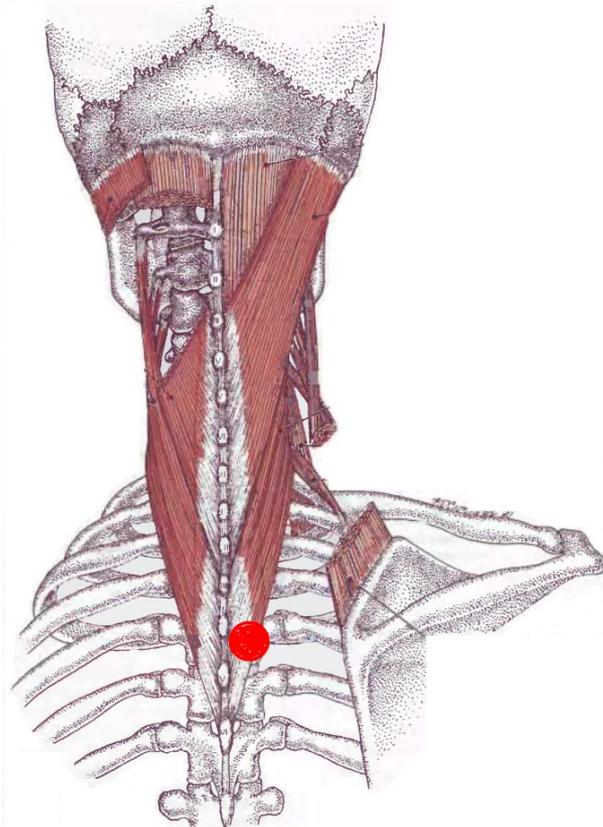
*Тонус показывает, как нервная система  
«видит» мышцу.*



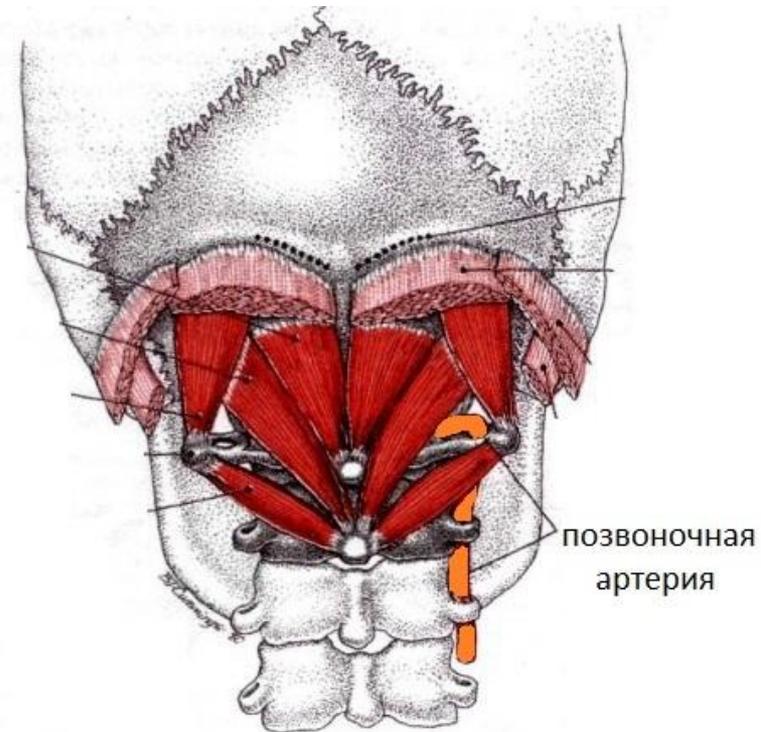
# Лечим первичное повреждение (мышцу со сниженным тонусом)

Гипотония длинных  Укорочение коротких

**МЫШЦ**



**МЫШЦ**

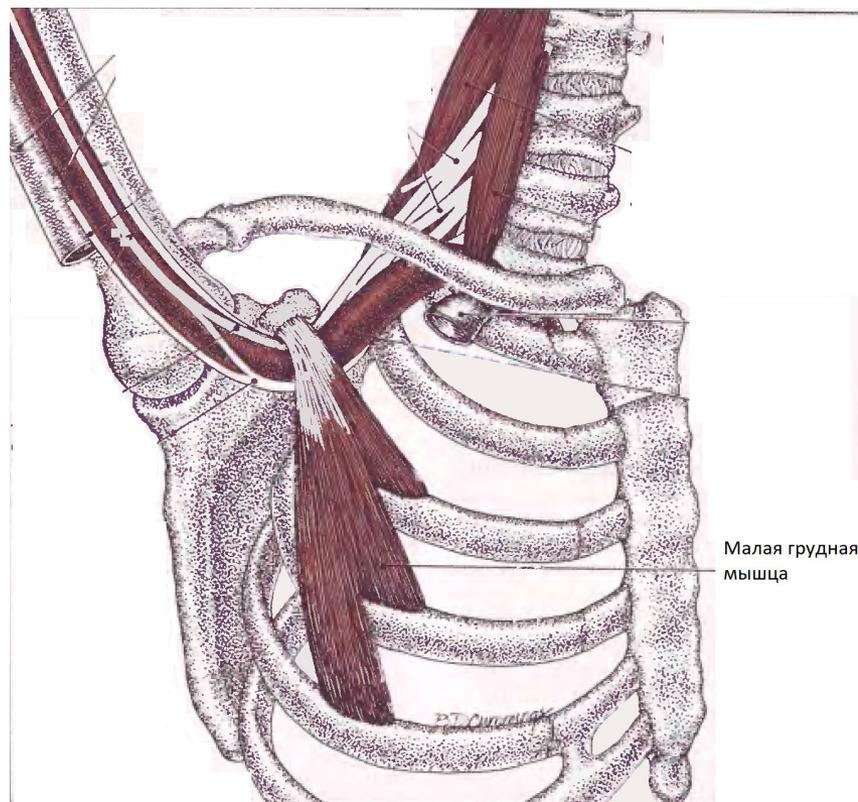
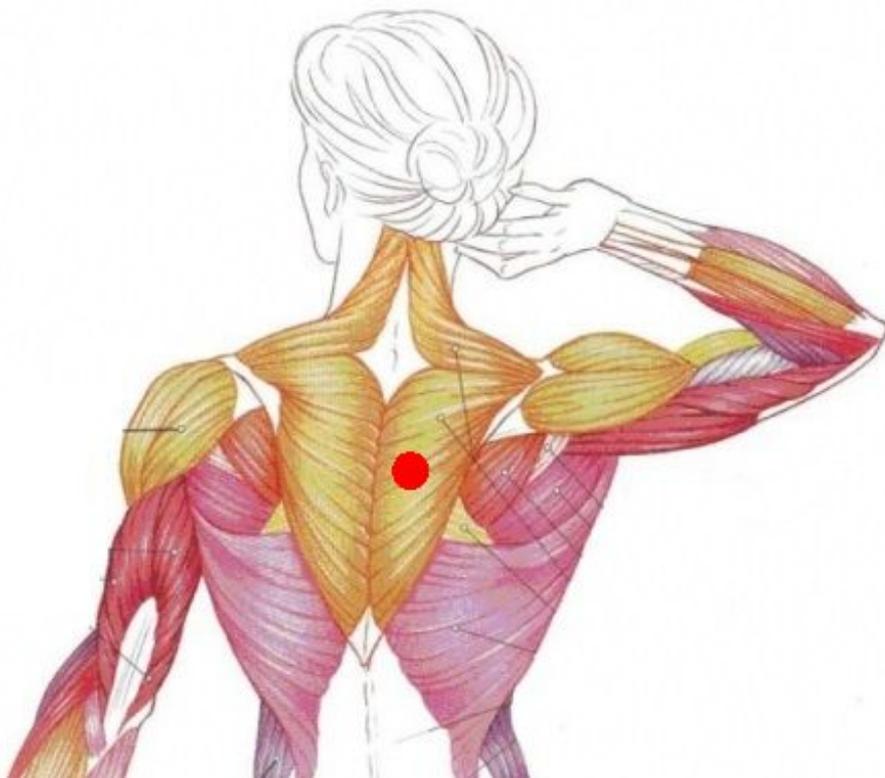


# «Круглые плечи»

Гипотония мышц  
межлопаточной  
области

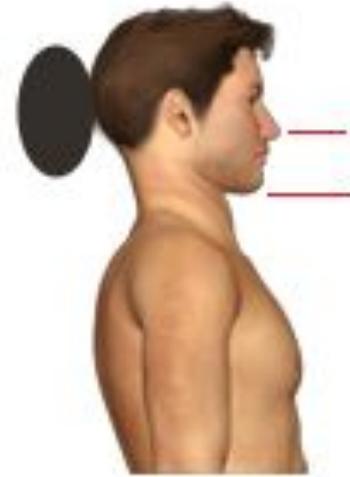


Укорочение малой  
грудной мышцы

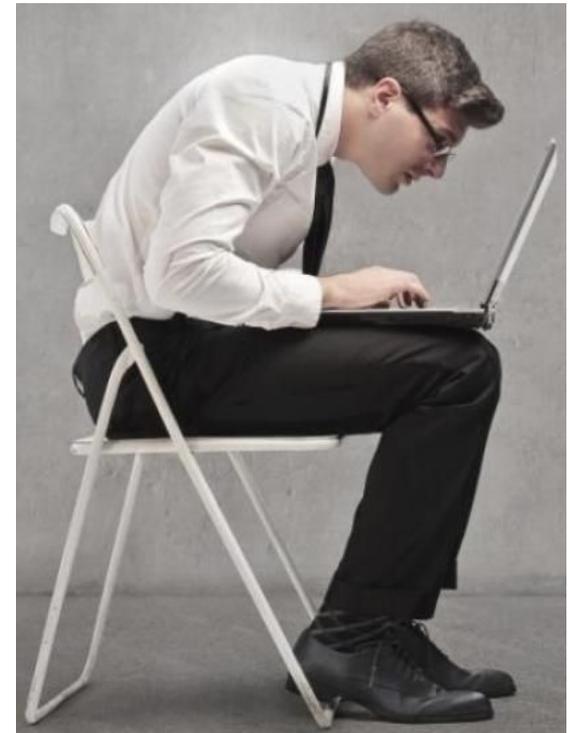


Малая грудная  
мышца

# Тренировка



**Исключить «плохие» позы**



# Правильная (гетеролатеральная)

## ходьба

Пятка, наружный край  
подошвы, большой  
палец, сгибание  
большого пальца



Нога выдвигается вперед  
сустав на этой же стороне -  
назад

**Оставайтесь  
здоровыми!**

**Дмитрий Бурганов**  
**[vk.com/dimaburganov](https://vk.com/dimaburganov)**  
**т.: +7(921) 427 - 49 - 05**