Первая помощь при повреждениях опорно-двигательной системы

8 класс

Бородулина Ю.В.

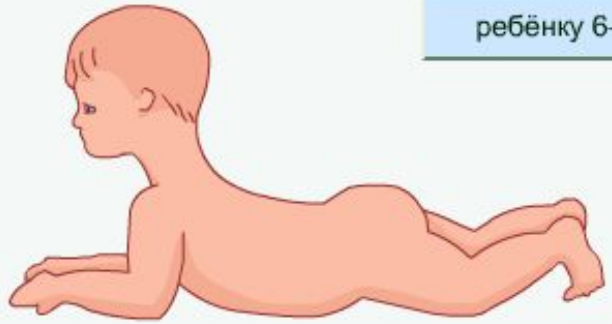
НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Формирование осанки

новорождённый

Позвоночник изгибов не имеет

ребёнку 6–10 недель



Формирование шейного изгиба

ребёнку 5–6 месяцев

Формирование грудного изгиба

конец 1-го года жизни

Формирование поясничного изгиба

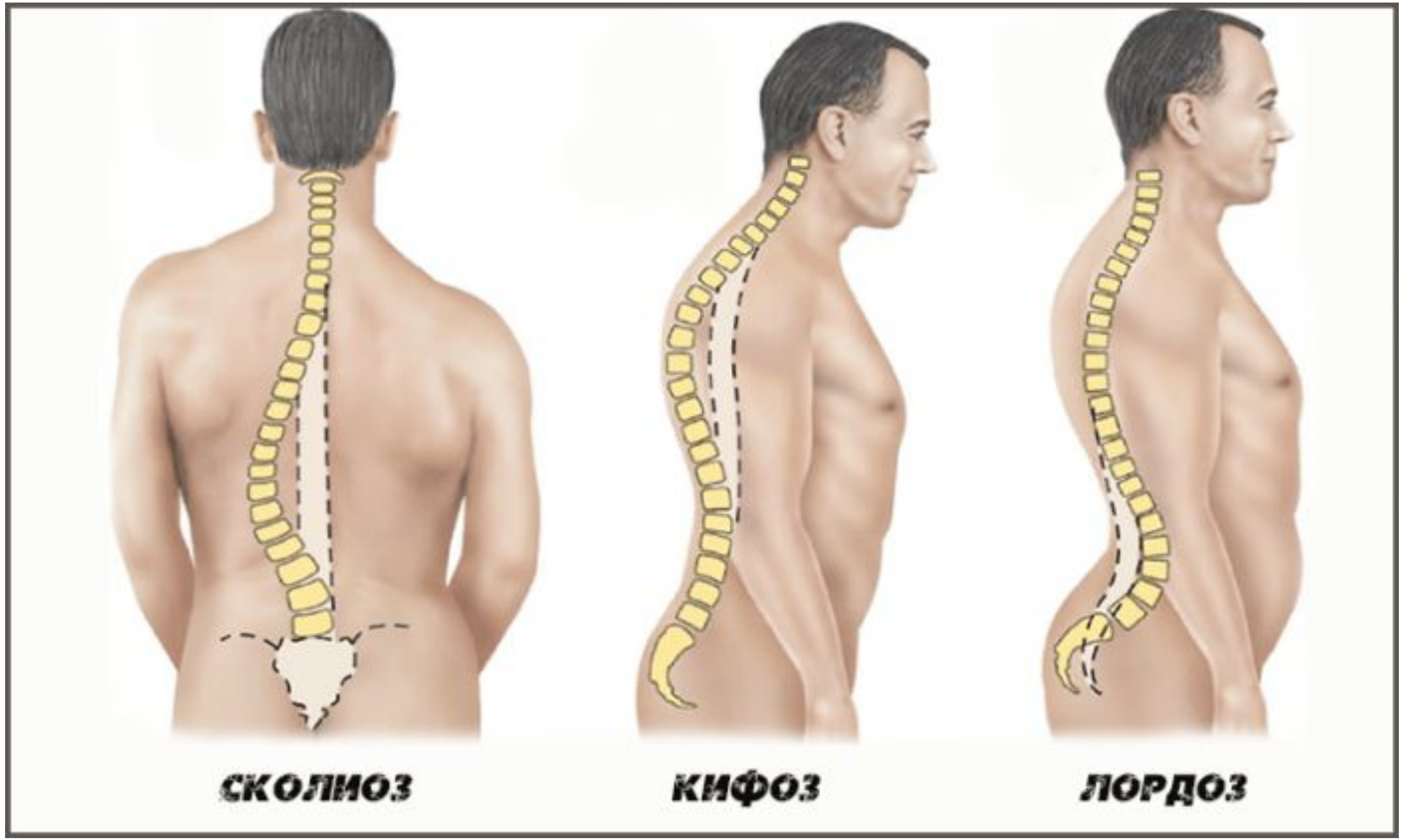
Четыре нормальных кривизны позвоночника

Шейный лордоз

Грудной кифоз

Поясничный лордоз

Крестцовый кифоз


СКОЛИОЗ
КИФОЗ
ЛОРДОЗ

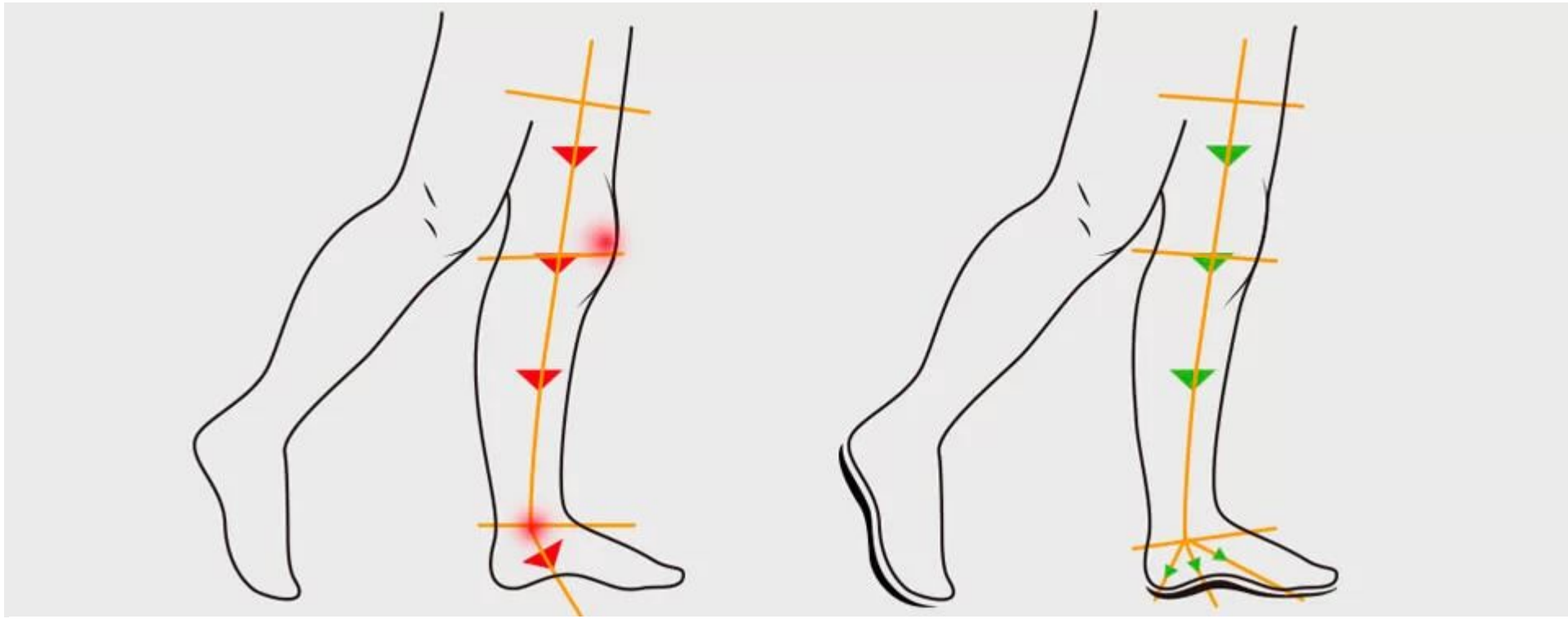
Профилактика искривления позвоночника

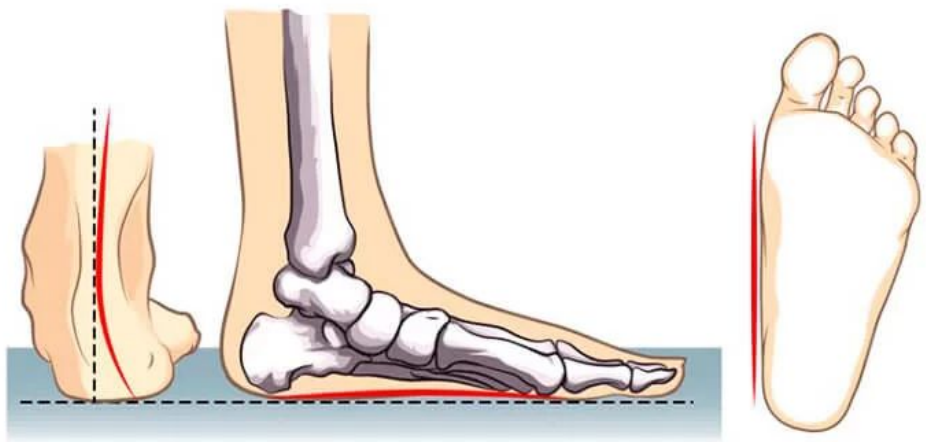
НАРУШЕНИЕ СТРОЕНИЯ СТОПЫ

Строение свода стопы

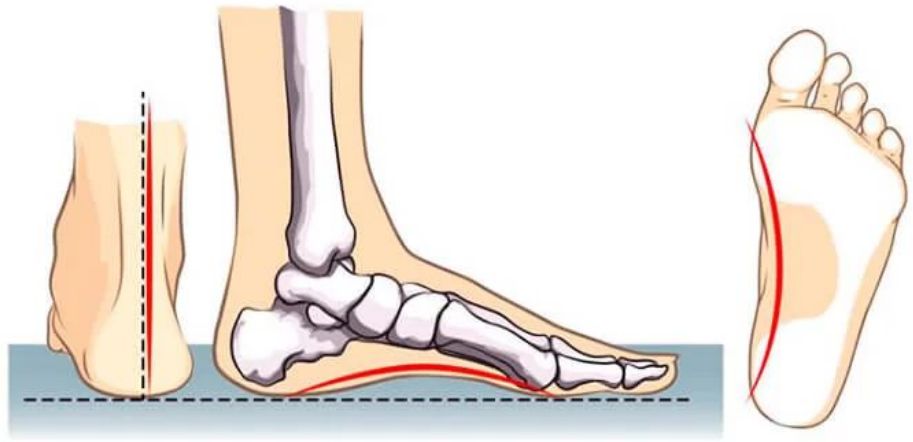
продольный свод

поперечный свод



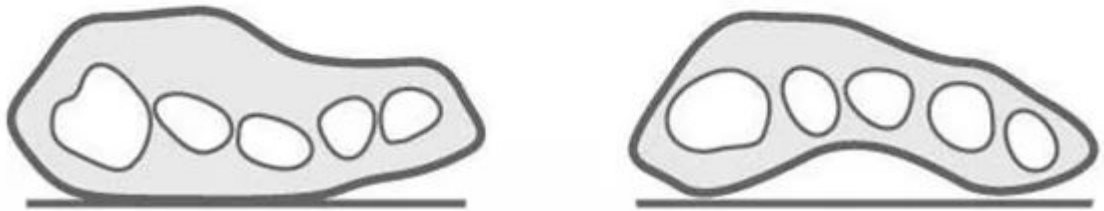


Плоскостопие



Нормальная стопа

Поперечное плоскостопие



Поперечное плоскостопие

Нормальная стопа

КАК КАБЛУКИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?

ОСАНКА

При ношении высоких каблуков центр тяжести тела смещается вперед, поэтому колени и спина больше не находятся на одной линии.

АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Когда передняя часть стопы расположена ниже пятки, ахиллово сухожилие укорачивается: чем выше каблук, тем короче сухожилие. Такая деформация приводит к боли в пятках.

ДЕФОРМАЦИЯ ХАГЛУНДА

Представляет собой «шишку» в области задней поверхности пятки, которая возникает из-за обуви с жестким задником.

«КОСТОЧКИ» (ВАЛЬГУСНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА)

Слишком узкие туфли могут стать причиной деформации в области большого пальца.

ДАВЛЕНИЕ

При длине каблука от **2 до 3 см** давление на переднюю часть стопы возрастает **на 22%**, при **пятисантиметровом** каблуке – **на 57%**, при каблуках выше **7 см – на 76%.**

НЕВРОМА МОРТОНА

Высокие каблуки и узкий мыс зачастую являются причиной давления тканей на нерв, расположенный между средним и безымянным пальцами, что может привести к боли и онемению пальцев ног.

КОЛЕНО

Вследствие изменения походки на каблуках возрастает нагрузка на колени, что приводит к остеоартриту. Когда женщина носит каблуки, давление на коленный сустав возрастает на **26%.**

МОЛОТКООБРАЗНОЕ ИСКРИВЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

К этому заболеванию приводит нарушение мышечного равновесия, вызванное неправильной походкой, а также повышенное давление на стопу. При этом заболевании мышцы указательного, среднего и безымянного пальцев не могут полностью распрямиться, даже если вы ходите босиком.

ТРАВМА ЛОДЫЖКИ

Высокие каблуки не слишком устойчивы, кроме того, они смещают центр тяжести тела, вследствие чего возрастает риск падения и травмы лодыжки.

МУЖЧИНЫ ОХОТНЕЕ ПОМОГАЮТ ЖЕНЩИНАМ НА КАБЛУКАХ

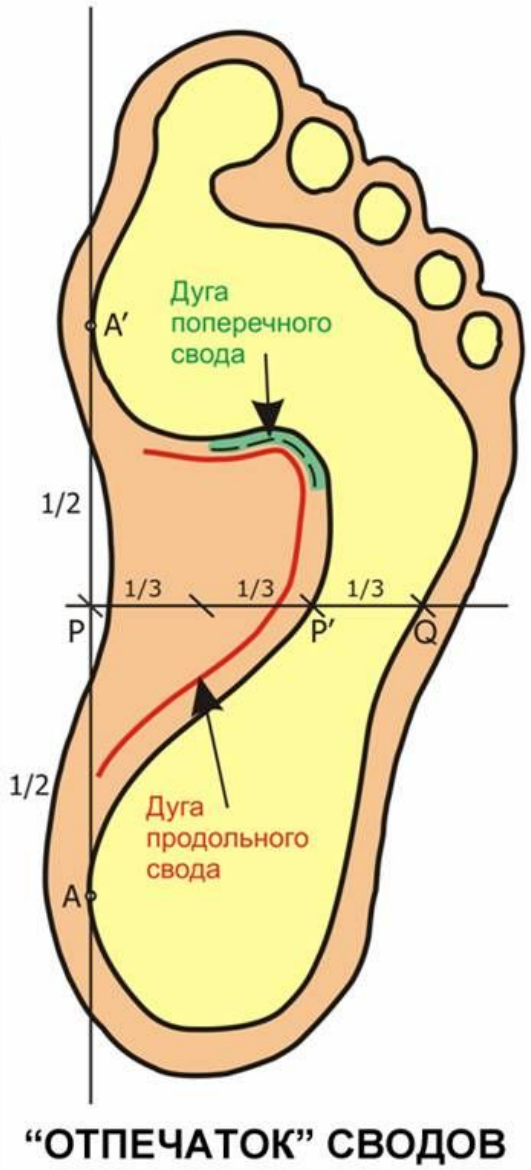
Причем чем каблук выше, тем больше внимания получает женщина. К таким выводам пришли французские ученые, которые провели серию экспериментов «в полях».

ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ ДЕЛАЮТ ПОХОДКУ БОЛЕЕ ЖЕНСТВЕННОЙ

Как показали исследования ученых из Университета Портсмута, обувь на высоком каблуке делает шаг короче, а ротацию бедер меньше, из-за чего женщина выглядит более изящной.

КАБЛУКИ ПОМОГАЮТ ЖЕНЩИНАМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ УВЕРЕННО

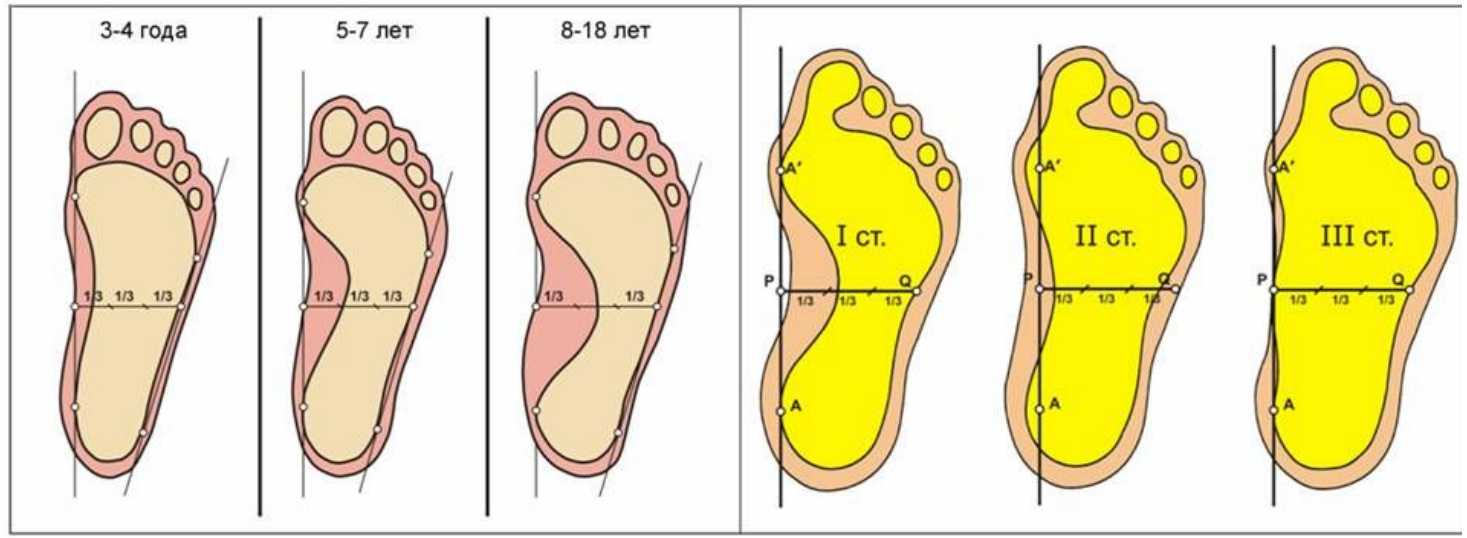
Надевая обувь на шпильках, женщина обязательно почувствует собственную привлекательность, если она, конечно, умеет на них ходить.



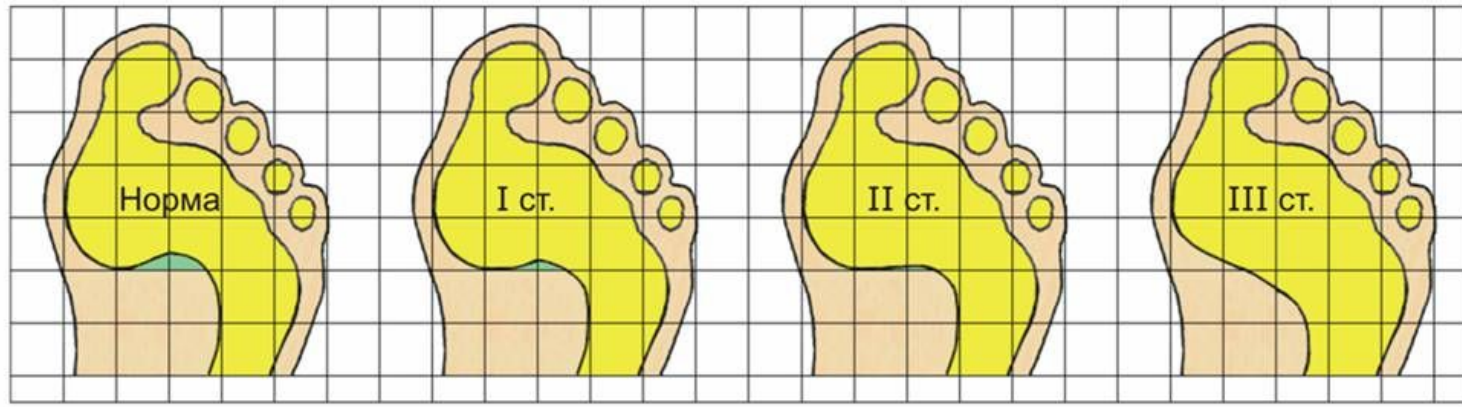
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

Степени продольного плоскостопия

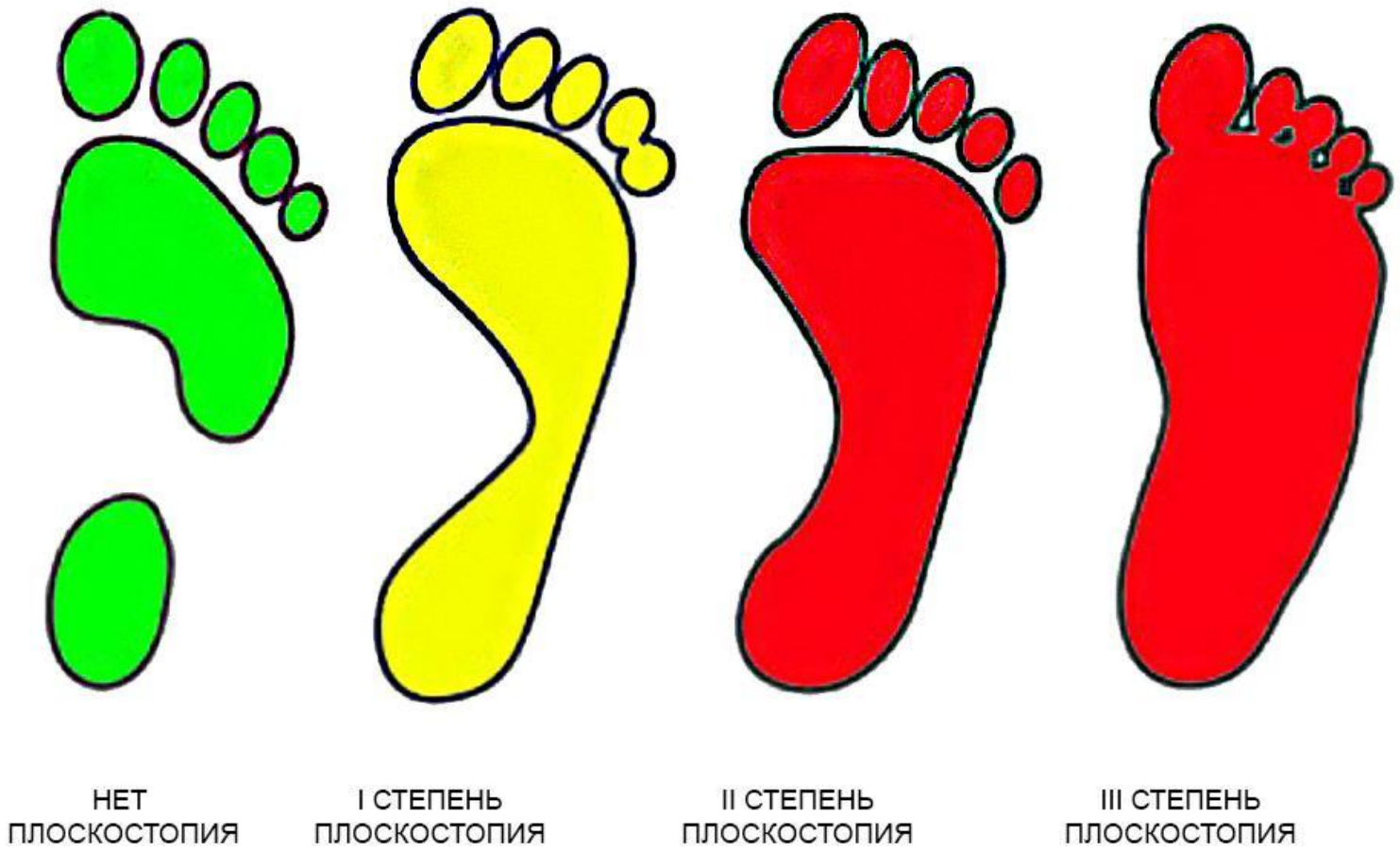
ДЕТИ ***ВЗРОСЛЫЕ***



Степени поперечного плоскостопия



Формы стопы

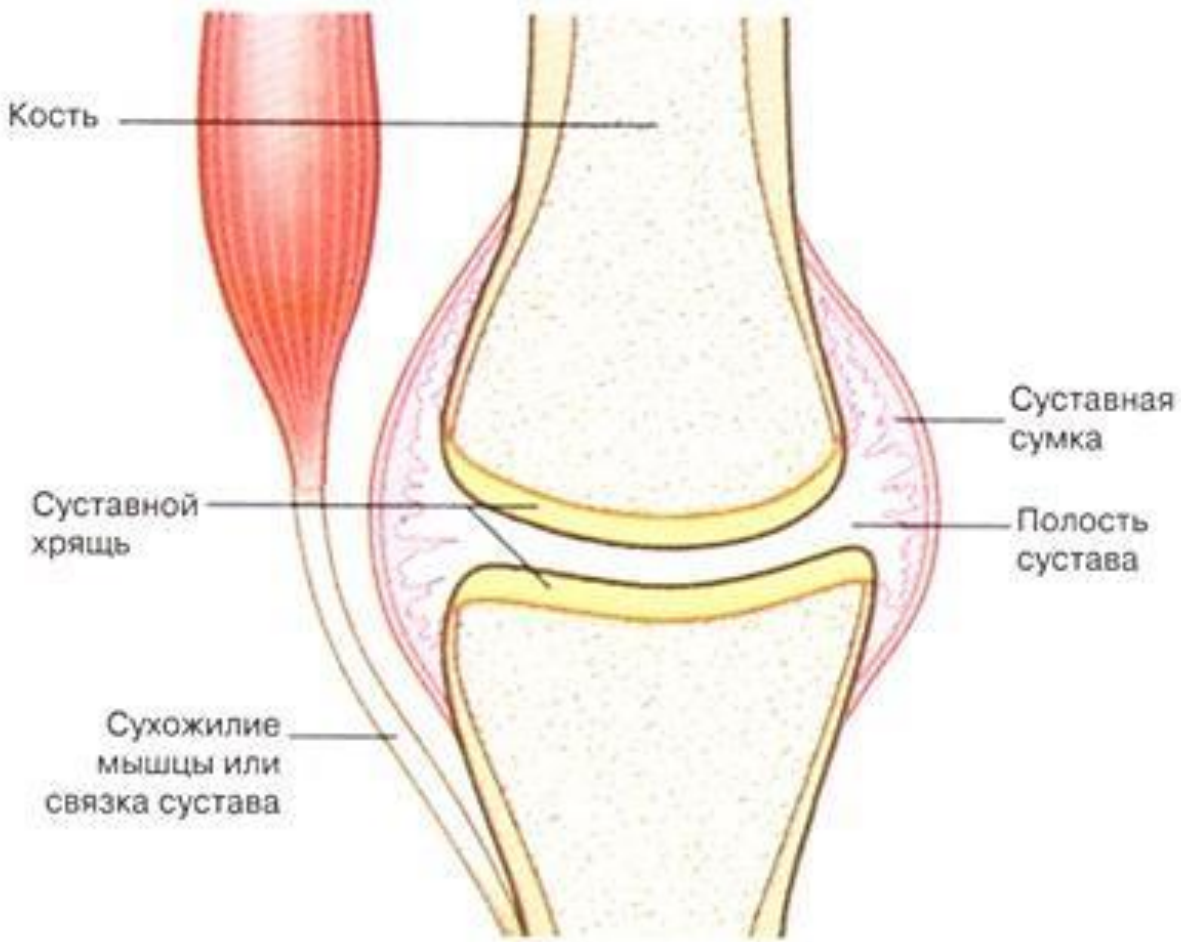

НЕТ
ПЛОСКОСТОПИЯ
I СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ
II СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ
III СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ

Определение плоскостопия

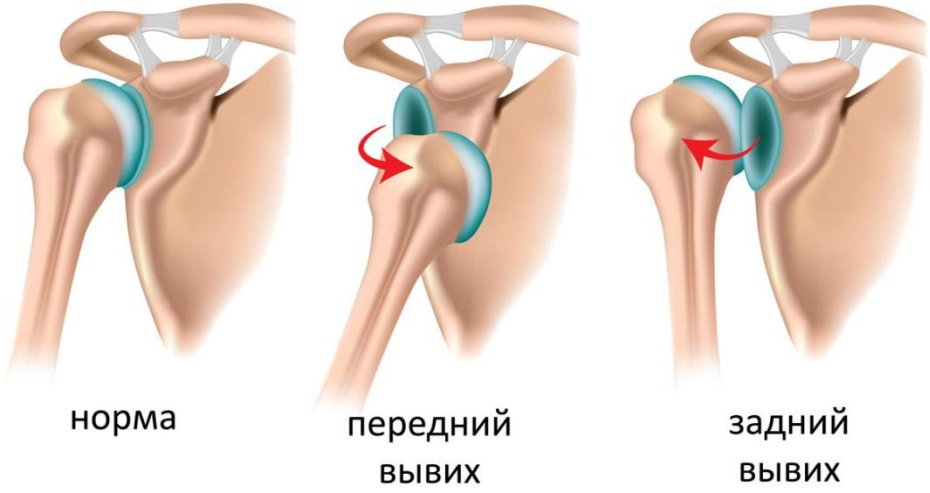
Первая помощь

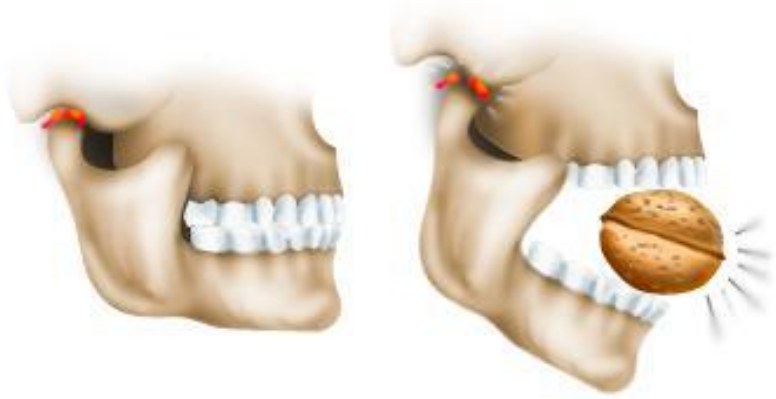
НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ СКЕЛЕТА

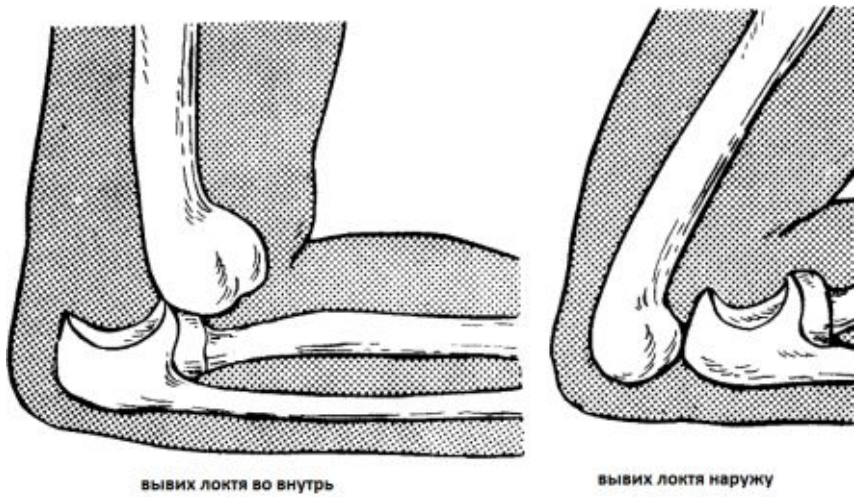
Строение сустава

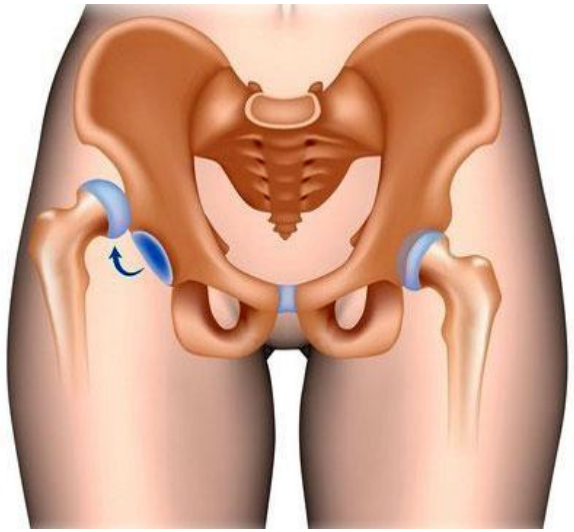


Вывих сустава

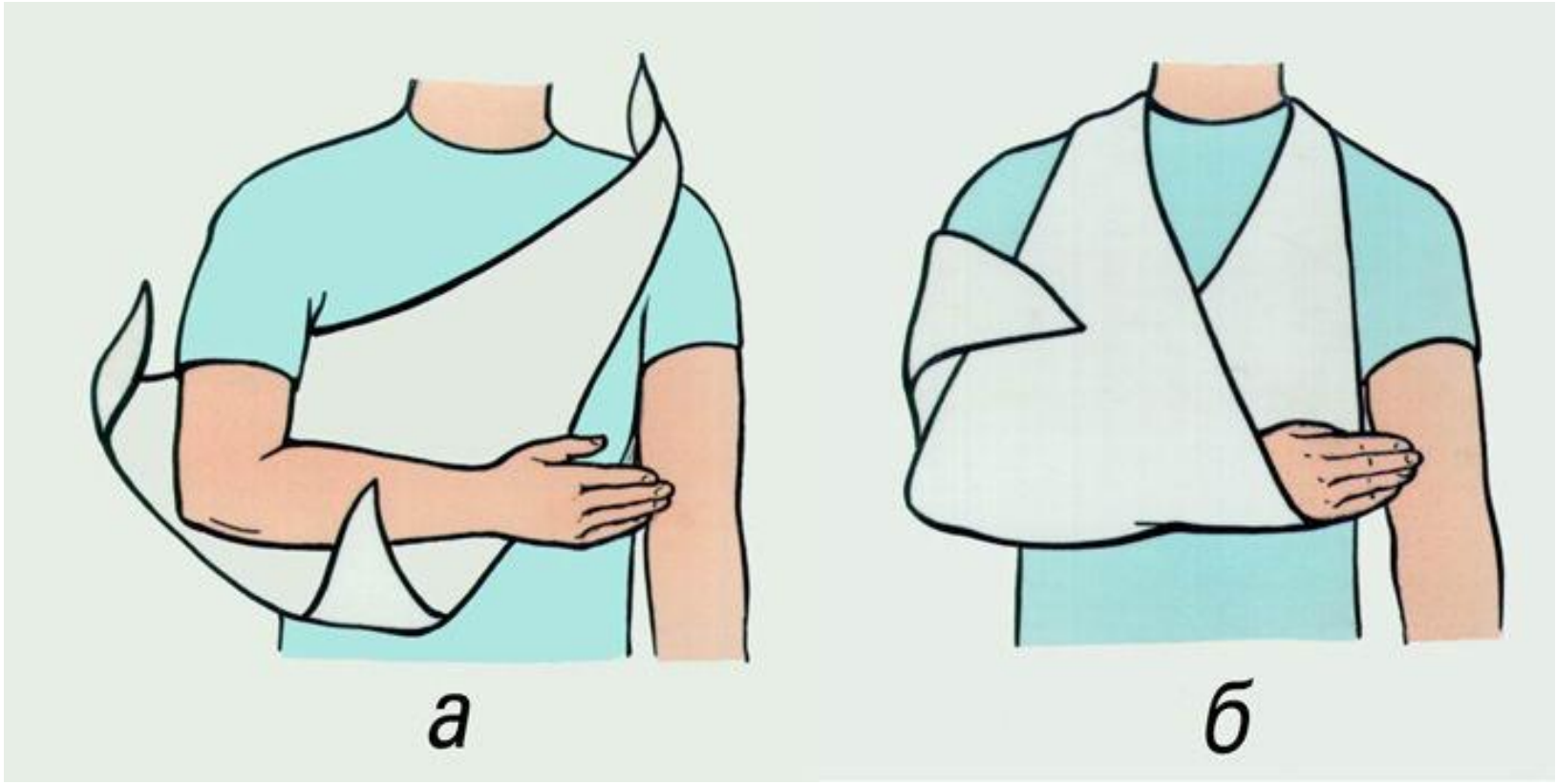








Первая помощь



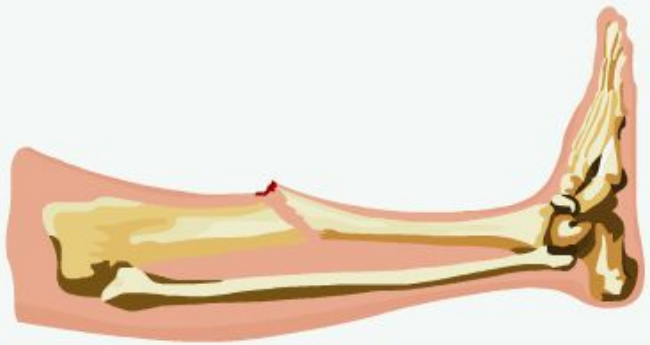
Механизм образования растяжения

Первая помощь

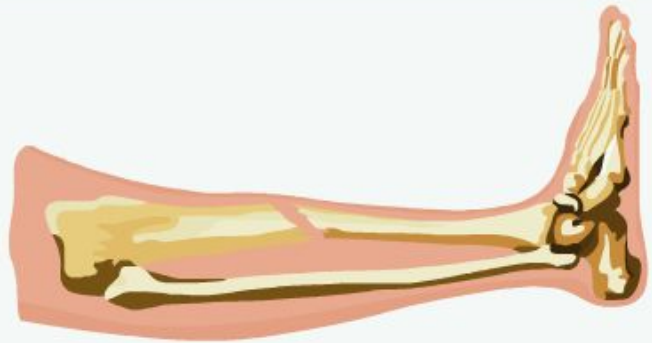
Виды и разновидности переломов

Виды переломов

Открытый перелом сопровождается повреждением кожи и мягких тканей, обязательно наличие раны кожи.



Закрытый перелом — это перелом с неповреждённой целостностью кожных покровов.



Разновидности переломов

Перелом без смещения отломков большеберцовой кости

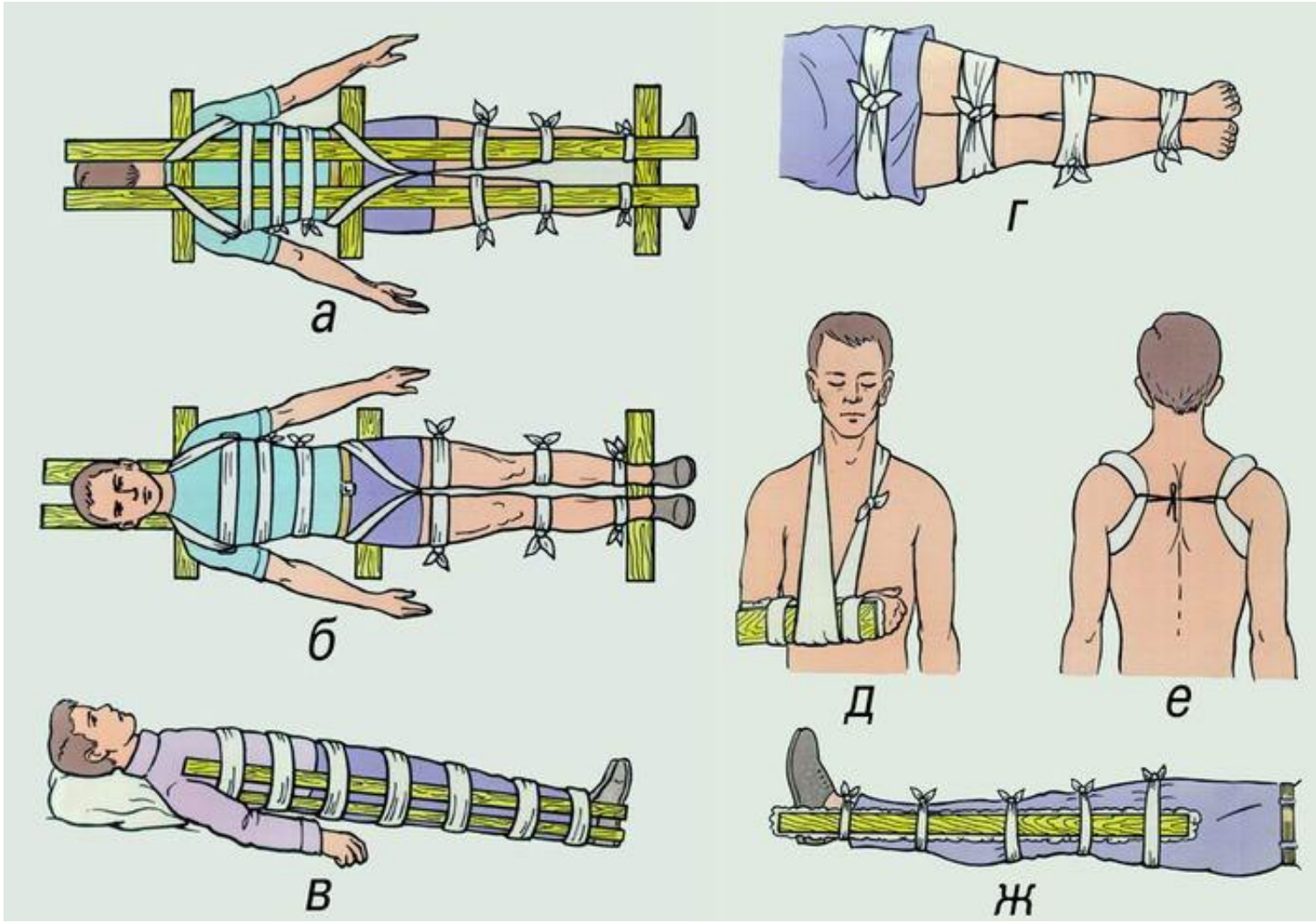
Перелом со смещением отломков большеберцовой кости

Косой перелом

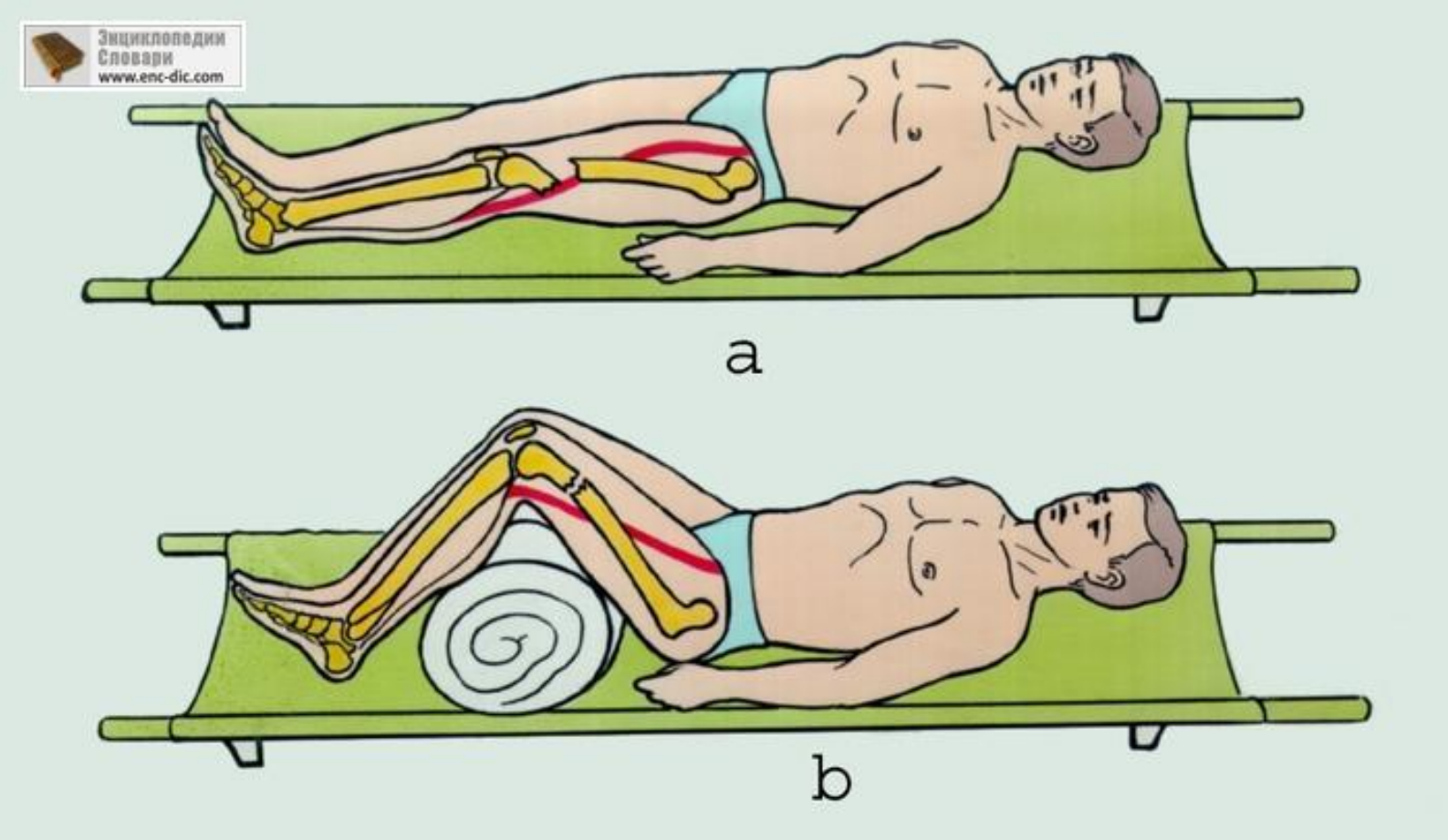
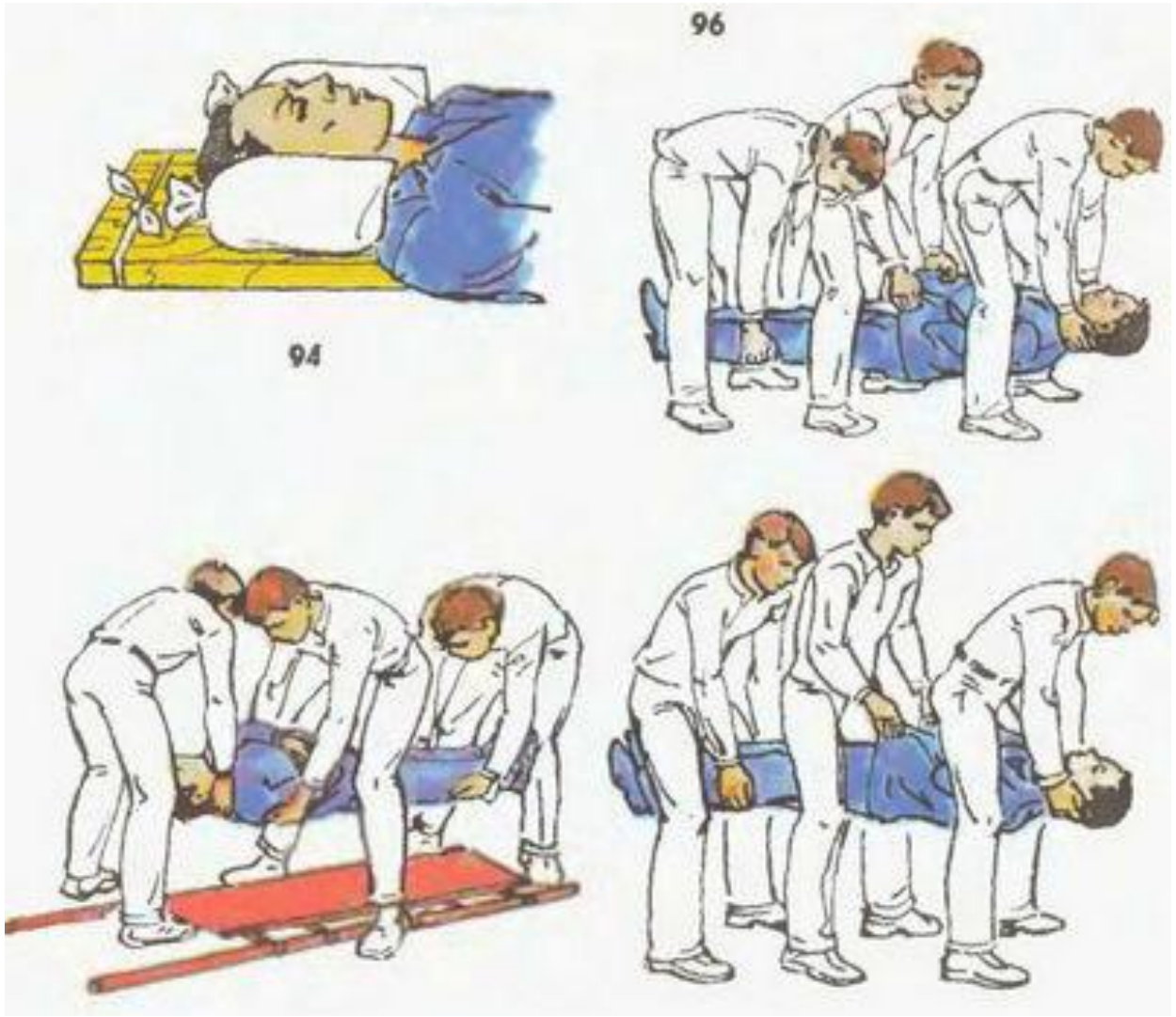
Оскольчатый перелом с образованием обломков

Виды переломов

Первая помощь



Первая помощь



Первая помощь