

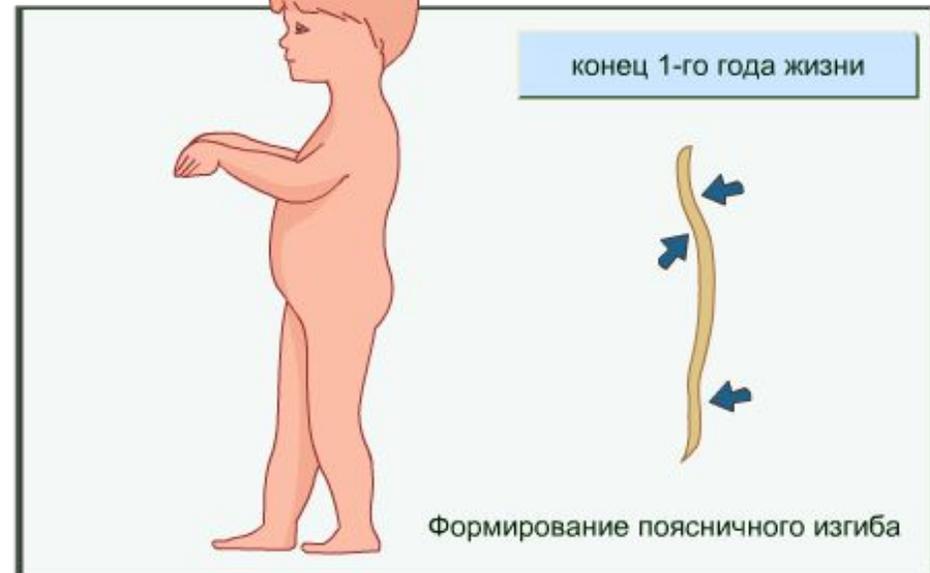
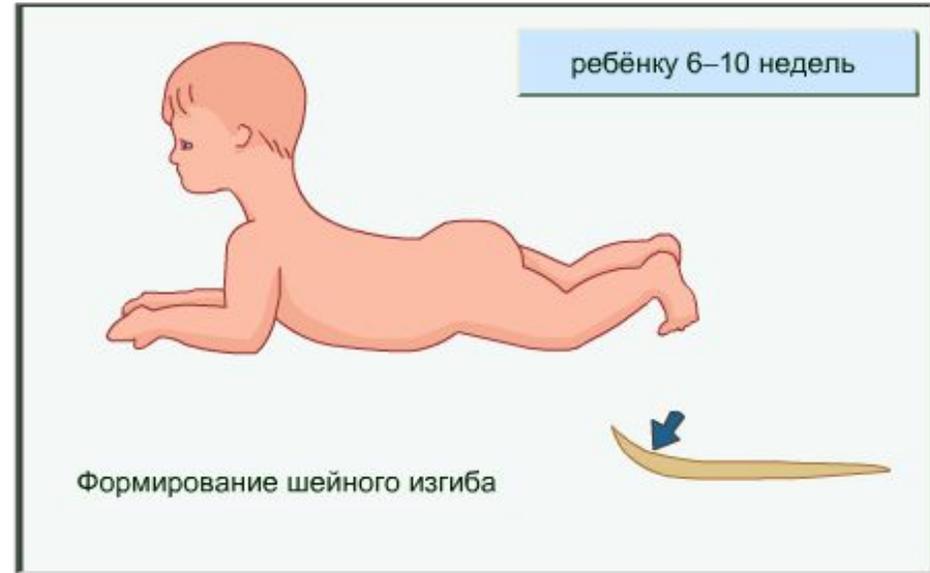
Первая помощь при повреждениях опорно- двигательной системы

8 класс

Бородулина Ю.В.

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Формирование осанки



Четыре нормальных
кривизны позвоночника

Шейный
лордоз

Грудной
кифоз

Поясничный
лордоз

Крестцовый
кифоз





СКОЛМОЗ



КИФОЗ



ЛОРДОЗ

Профилактика искривления позвоночника



НАРУШЕНИЕ СТРОЕНИЯ СТОПЫ

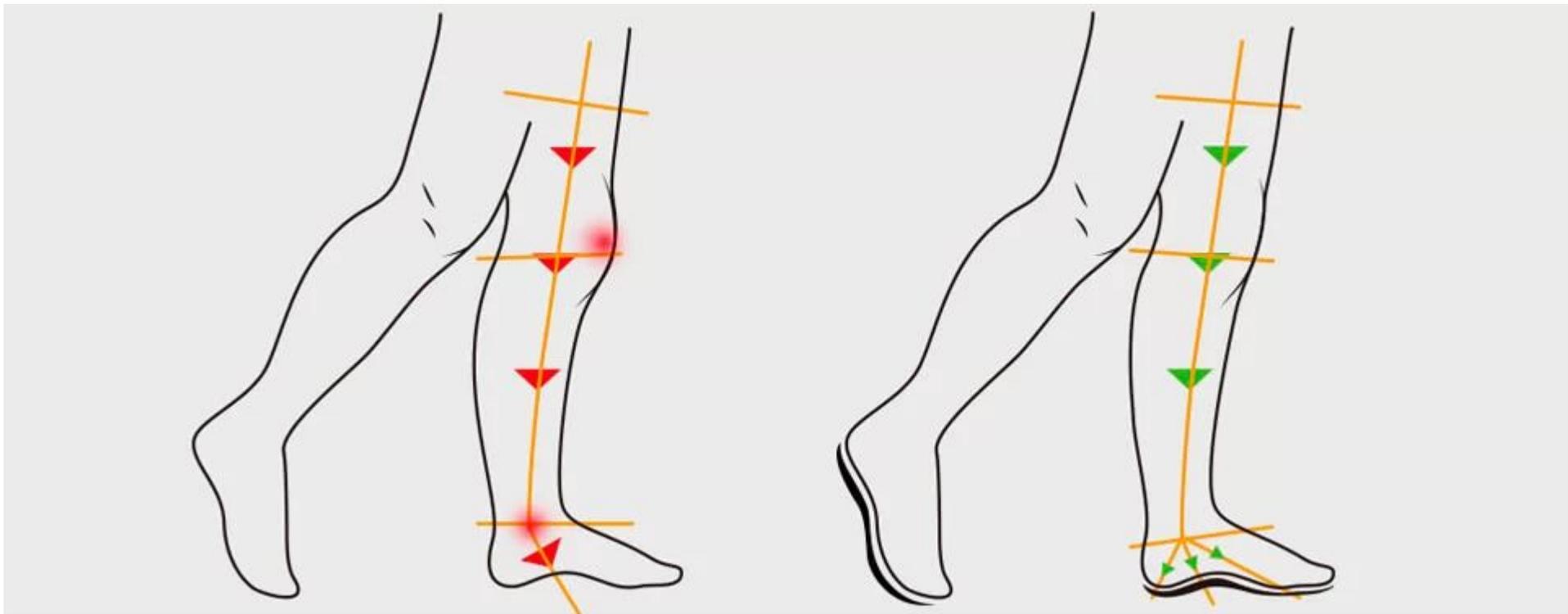
Строение свода стопы



продольный свод



поперечный свод



Плоскостопие



Нормальная стопа

Поперечное плоскостопие

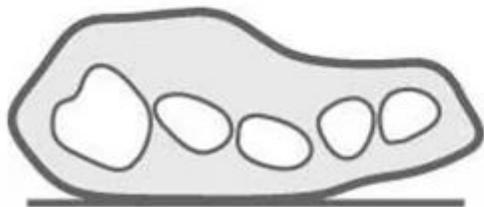
Нормальная стопа



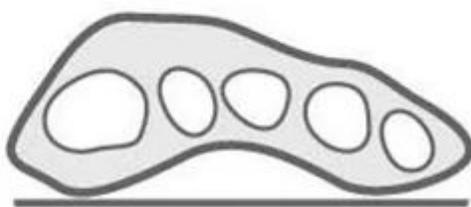
Начальная стадия деформации



Выраженная деформация



Поперечное плоскостопие



Нормальная стопа



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%.

КАК КАБЛУКИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?



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.

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.



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».

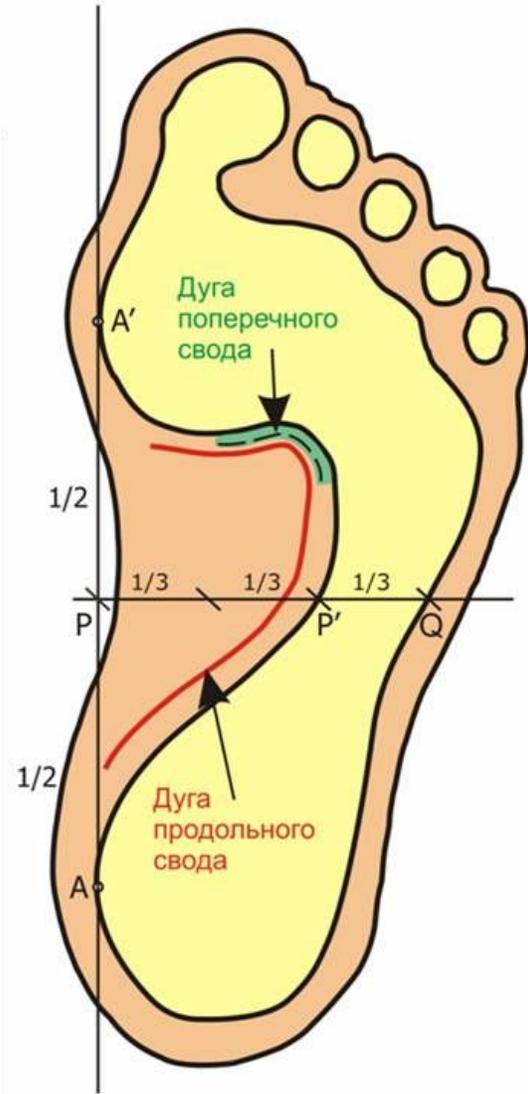
ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ ДЕЛАЮТ ПОХОДКУ БОЛЕЕ ЖЕНСТВЕННОЙ

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

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

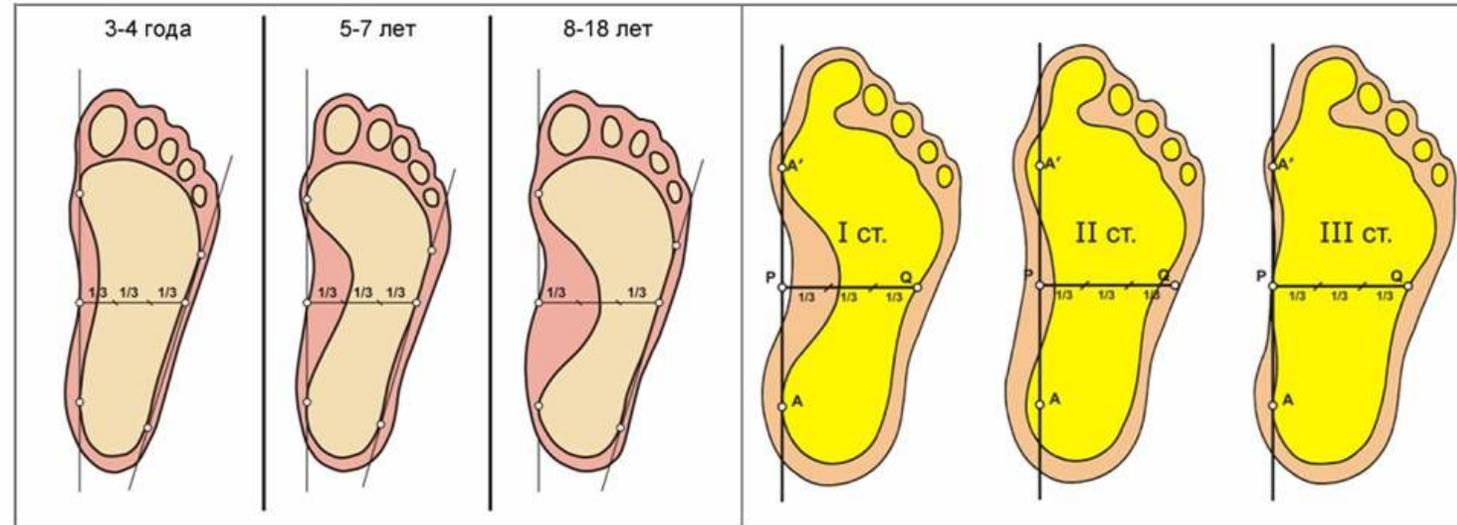
Степени продольного плоскостопия



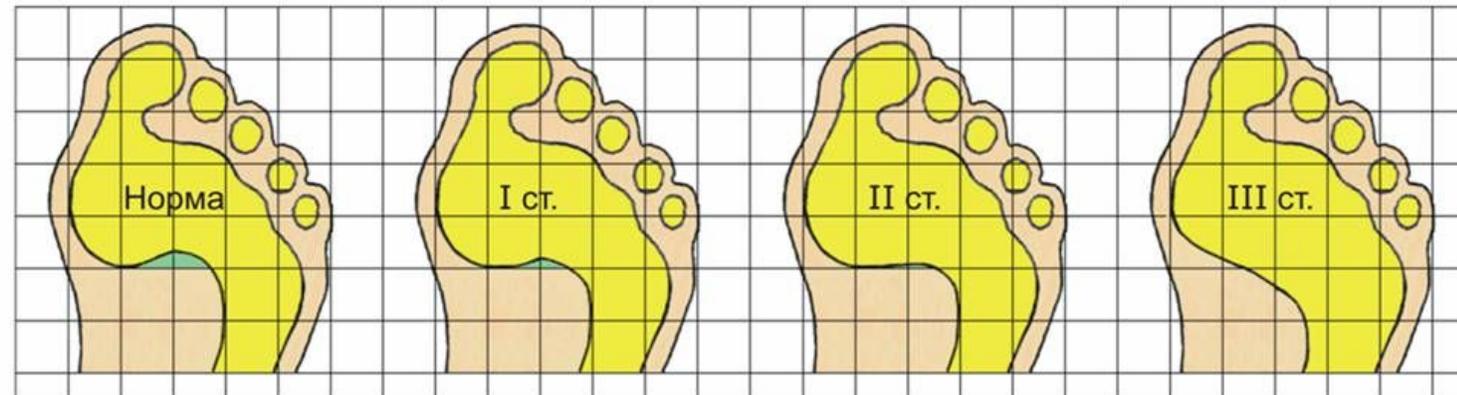
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



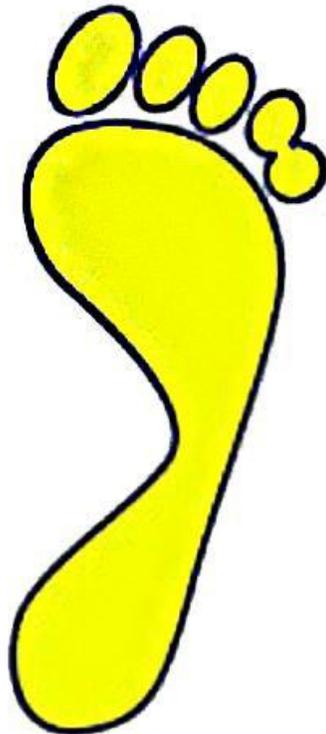
Степени поперечного плоскостопия



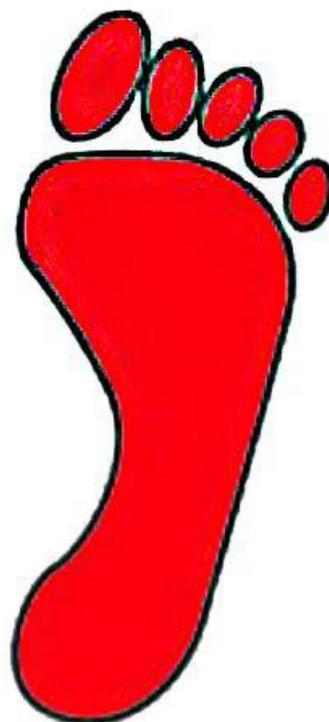
ФОРМЫ СТОПЫ



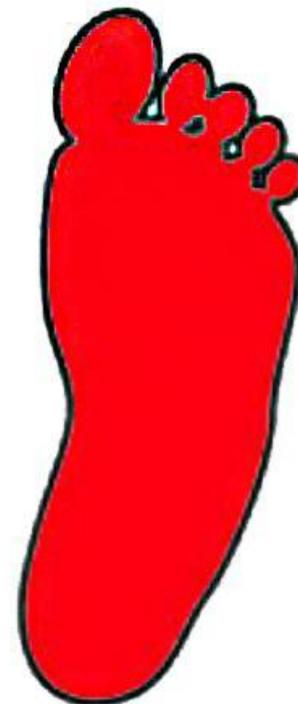
НЕТ
ПЛОСКОСТОПИЯ



I СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ



II СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ



III СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ

Определение плоскостопия

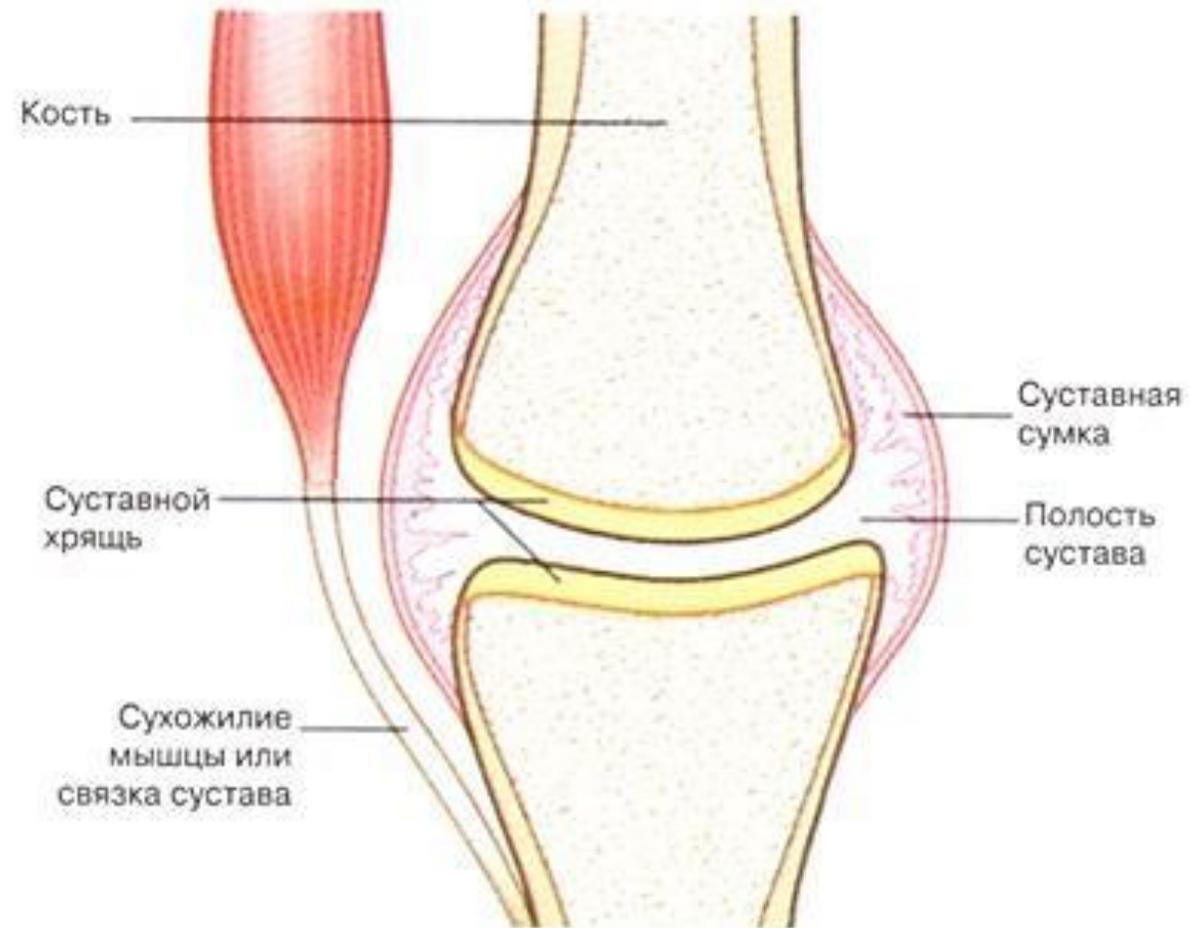


Первая помощь



НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ СКЕЛЕТА

Строение сустава



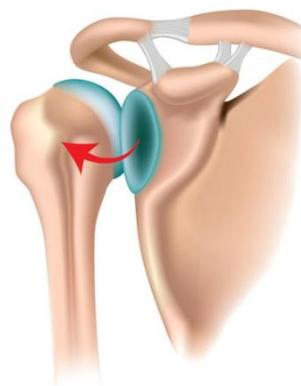
Вывих сустава



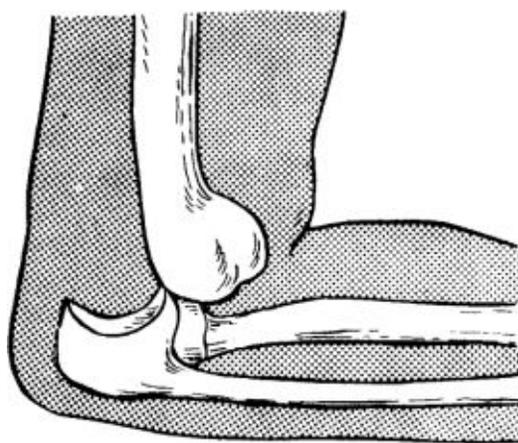
норма



передний
вывих



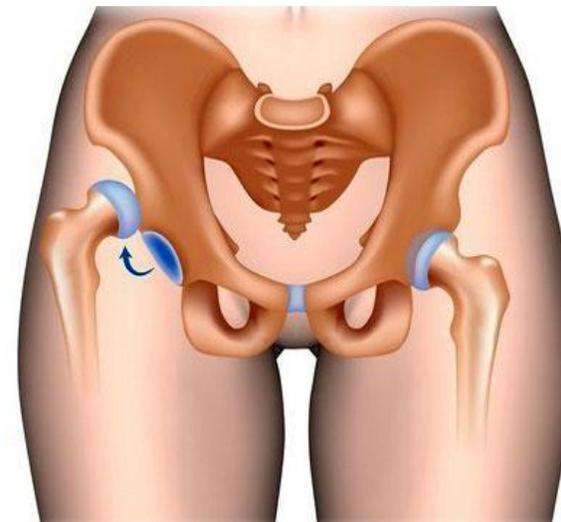
задний
вывих



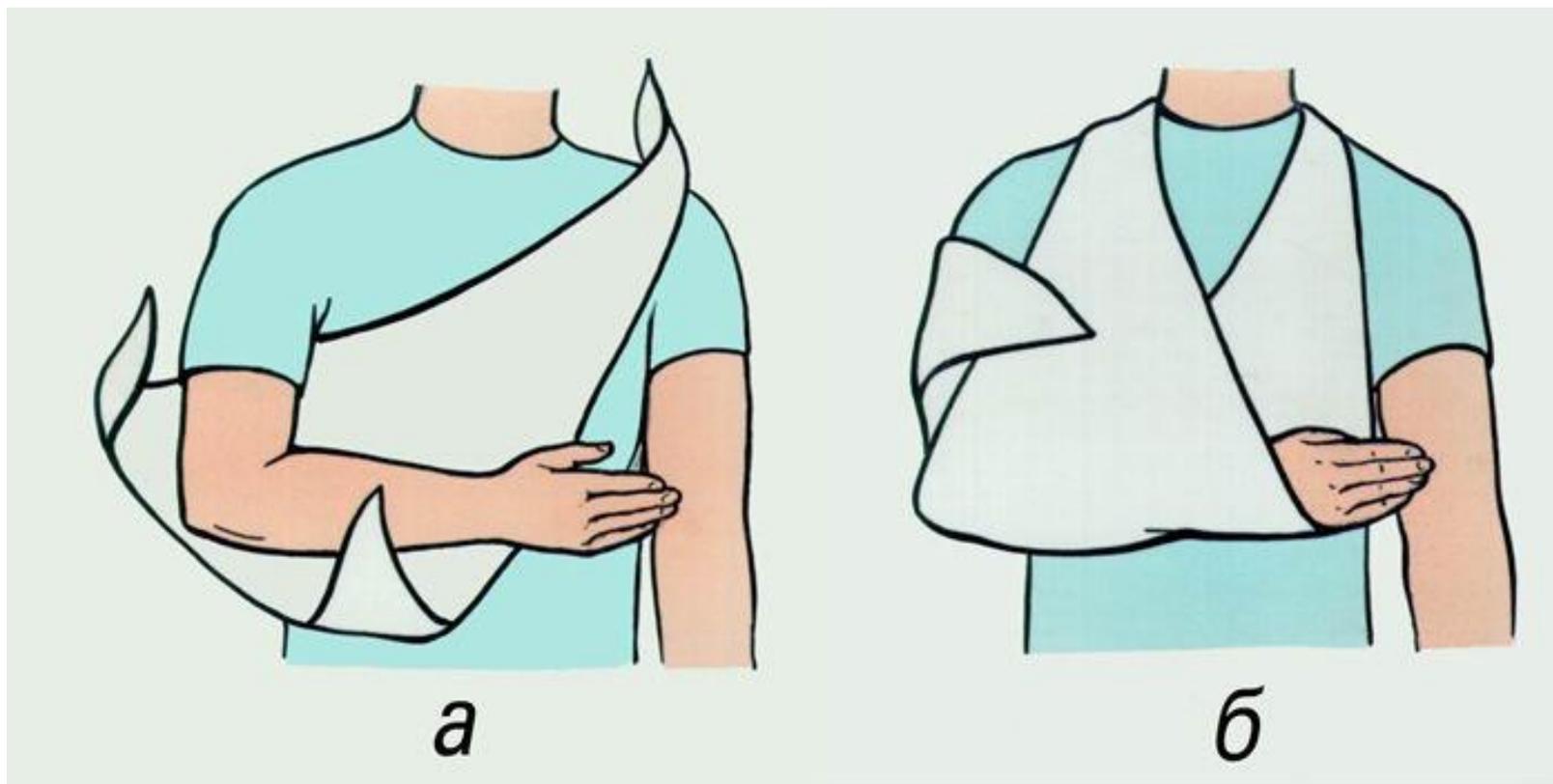
вывих локтя во внутрь



вывих локтя наружу



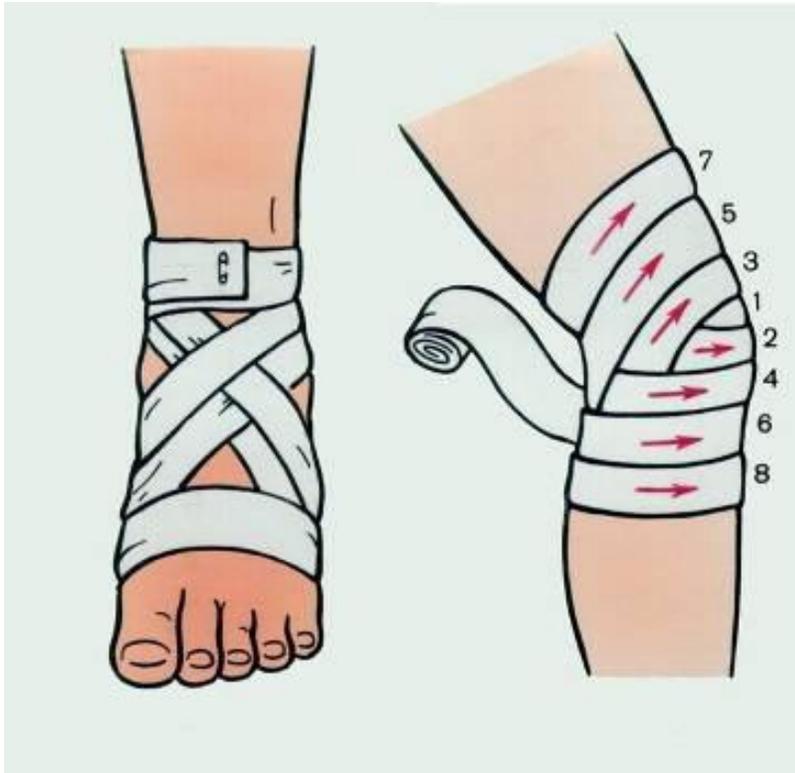
Первая помощь



Механизм образования растяжения



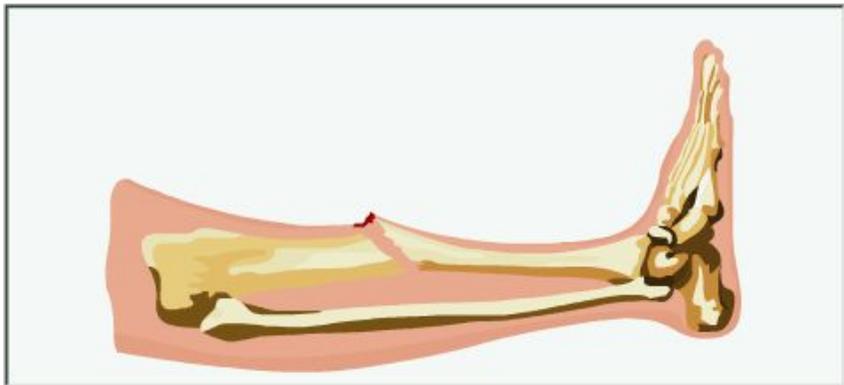
Первая помощь



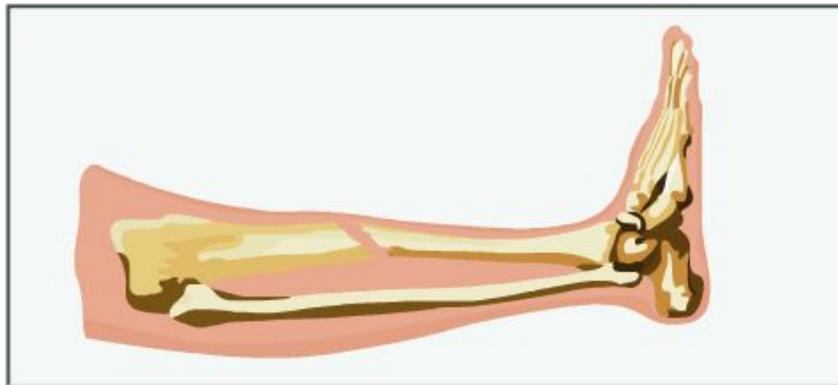
Виды и разновидности переломов

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



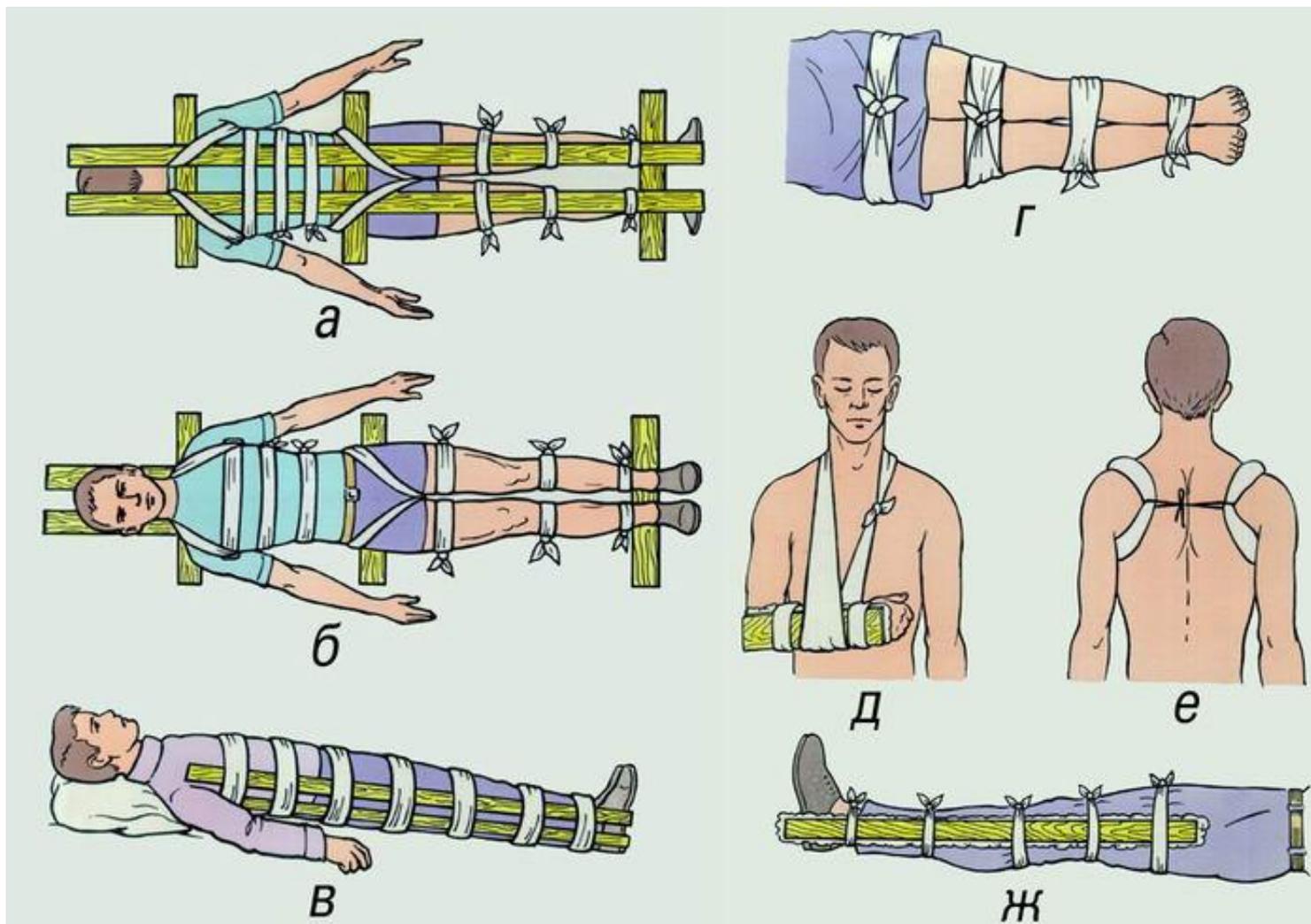
Оскольчатый перелом с образованием обломков



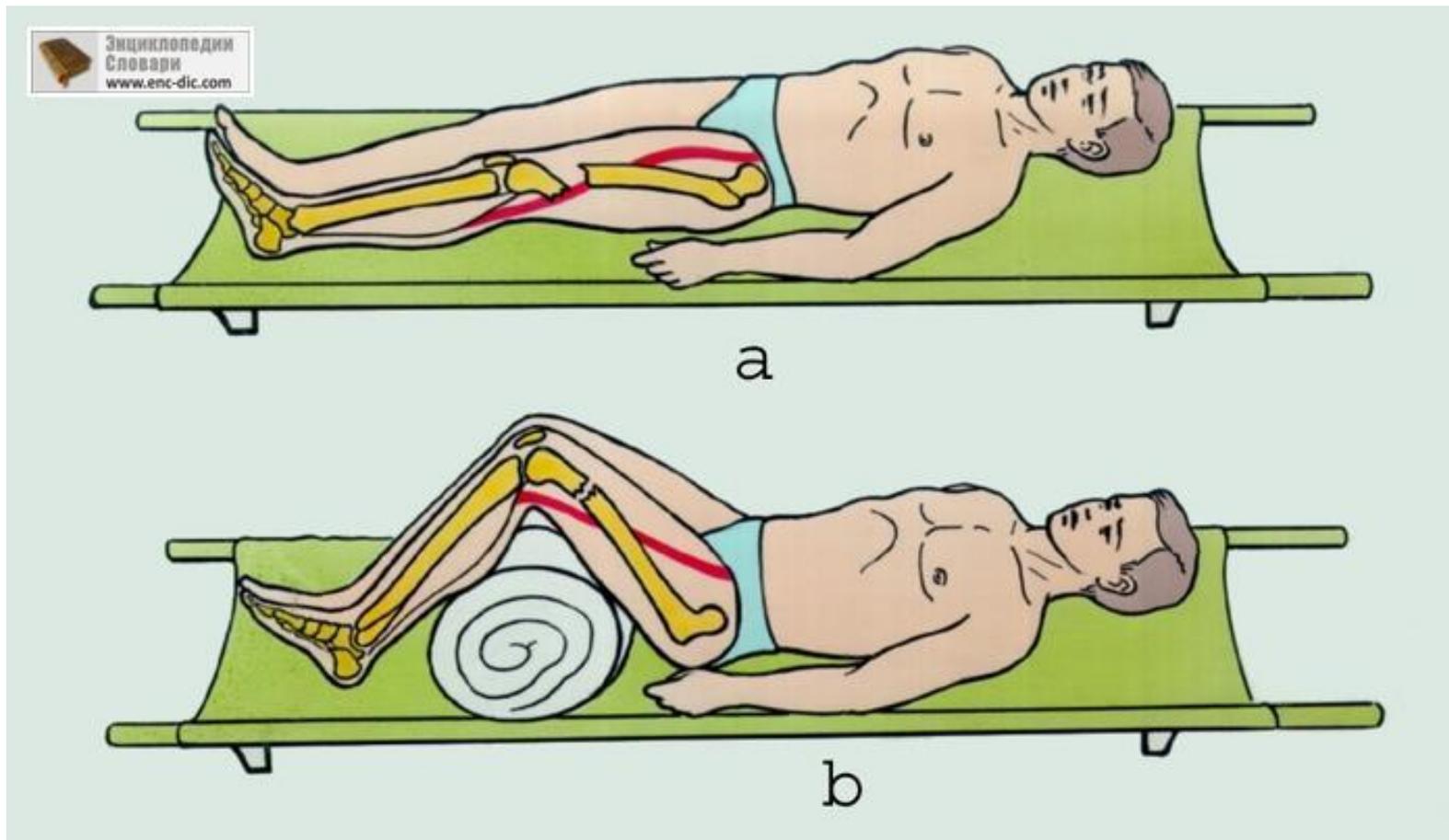
Виды переломов



Первая помощь



Первая помощь



Первая помощь

