

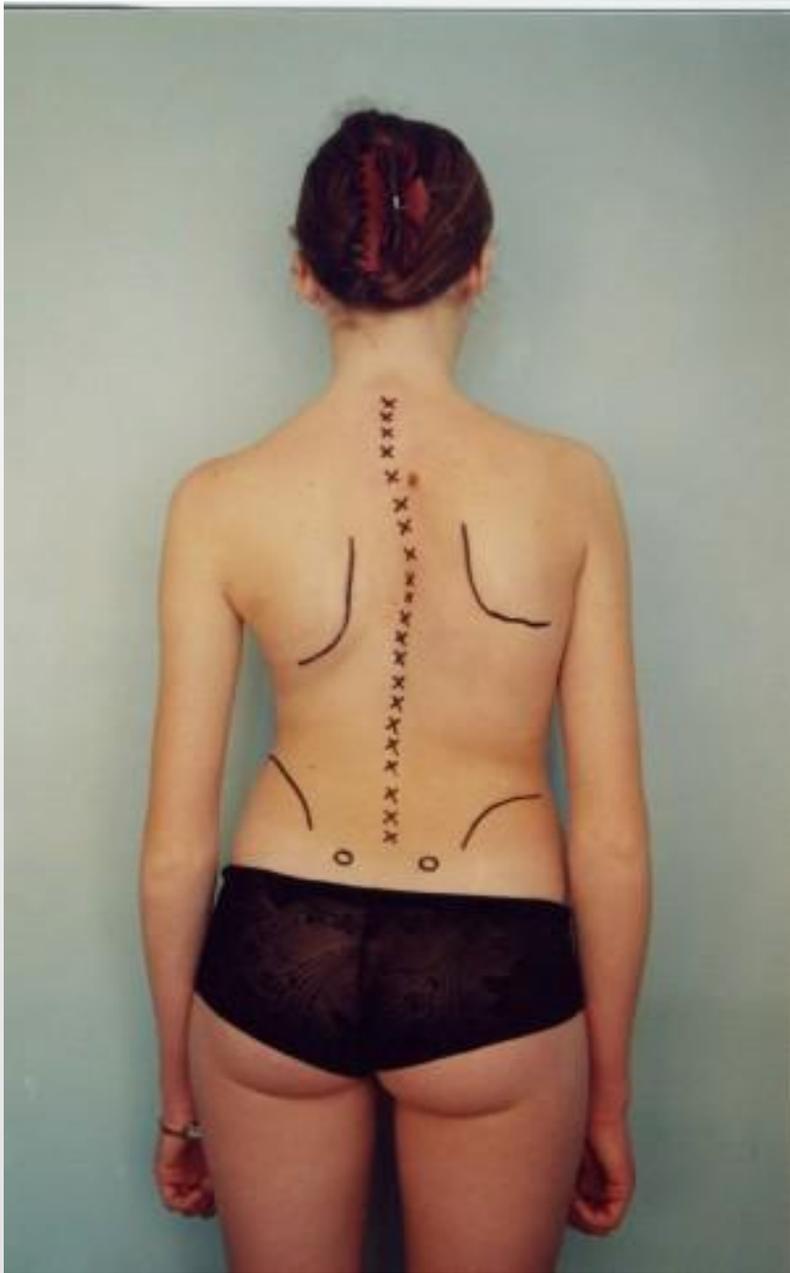
СКОЛИОЗ

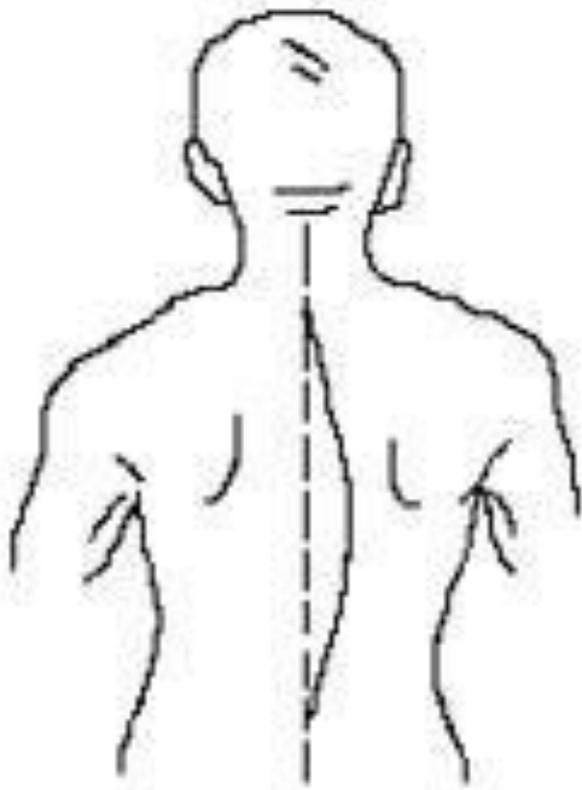
**Выполнила студентка 412 и группы
Трапш Ф.В.**

Сколиоз – это искривление позвоночника, связанное с его отклонением от оси по фронтальной плоскости, иначе говоря, боковое искривление.

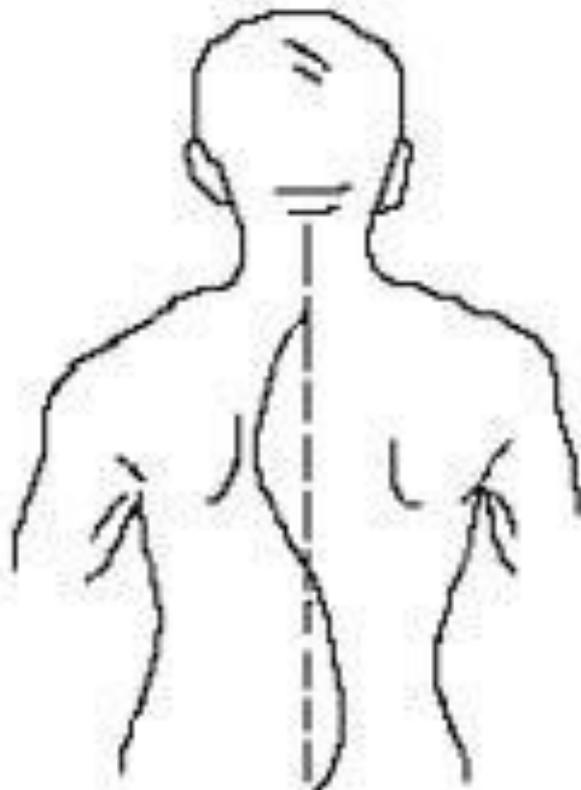


Выделяют несколько видов сколиоза: поясничный, шейный, грудной, а в некоторых случаях комбинированный.

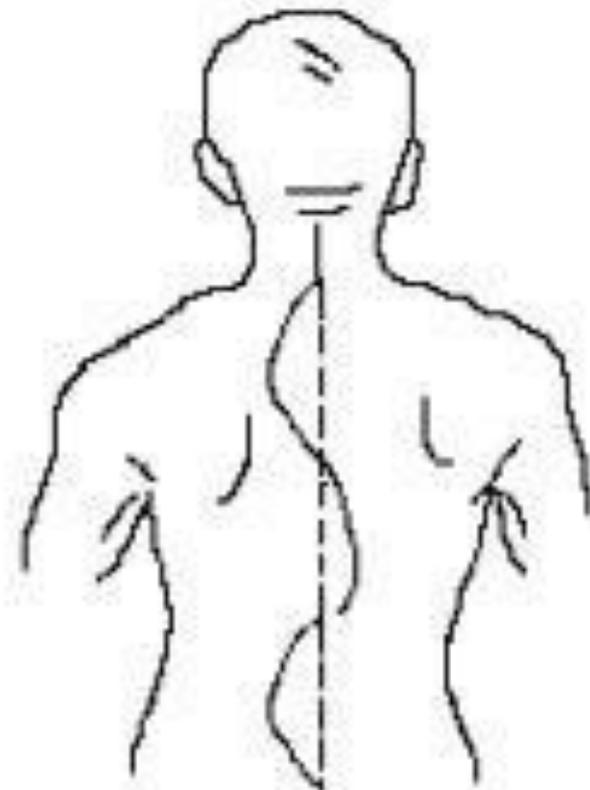




C



S

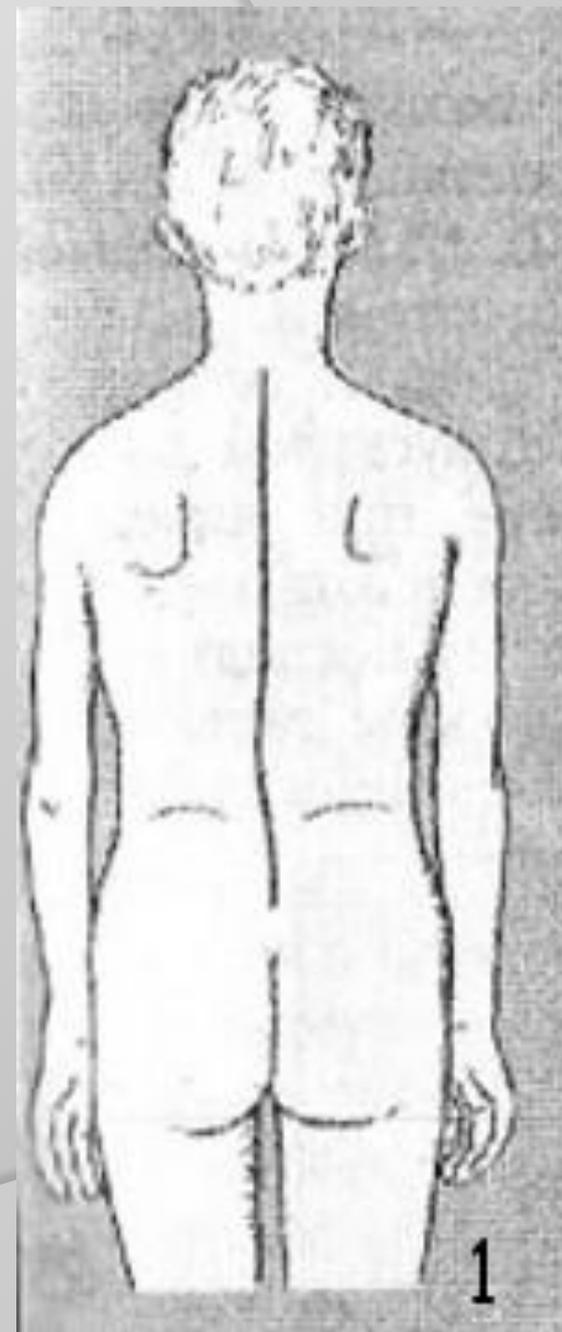


Z

Сколиоз первой степени.

Признаки 1 степени:

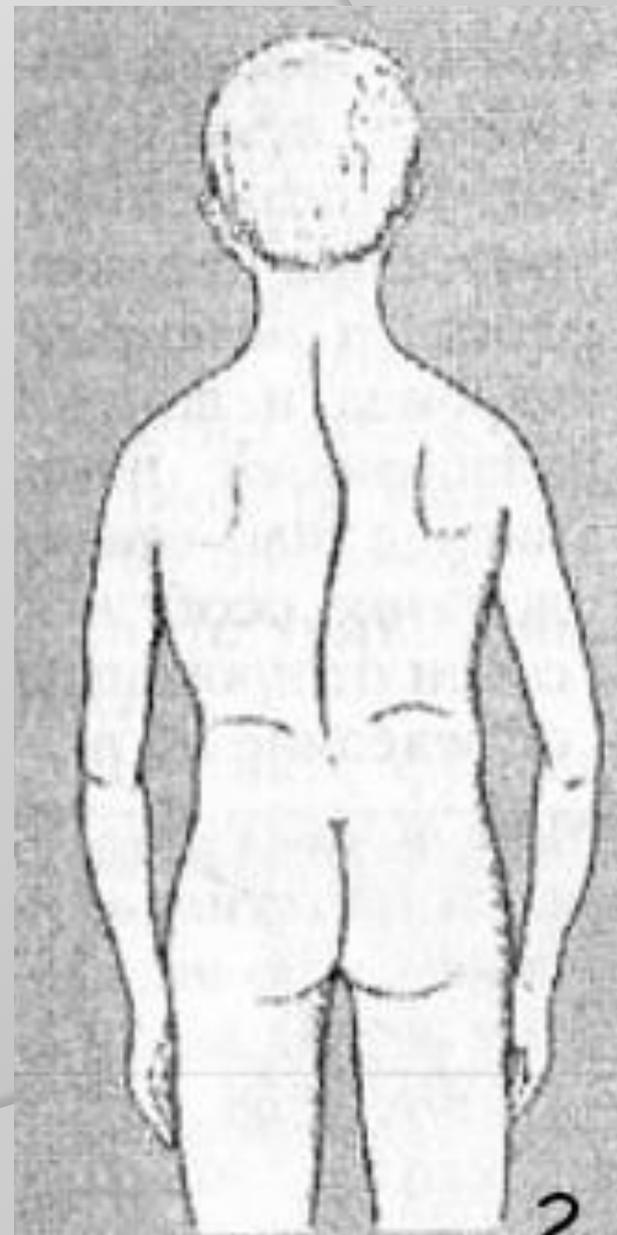
- искривление в пределах 1-10 градусов;
- небольшая сутулость;
- сведенные плечи;
- неравномерное расположение плеч;
- ассиметричная талия;
- поворот позвонков вокруг оси;
- опущенное положение головы.



Сколиоз второй степени.

Признаки 2 степени:

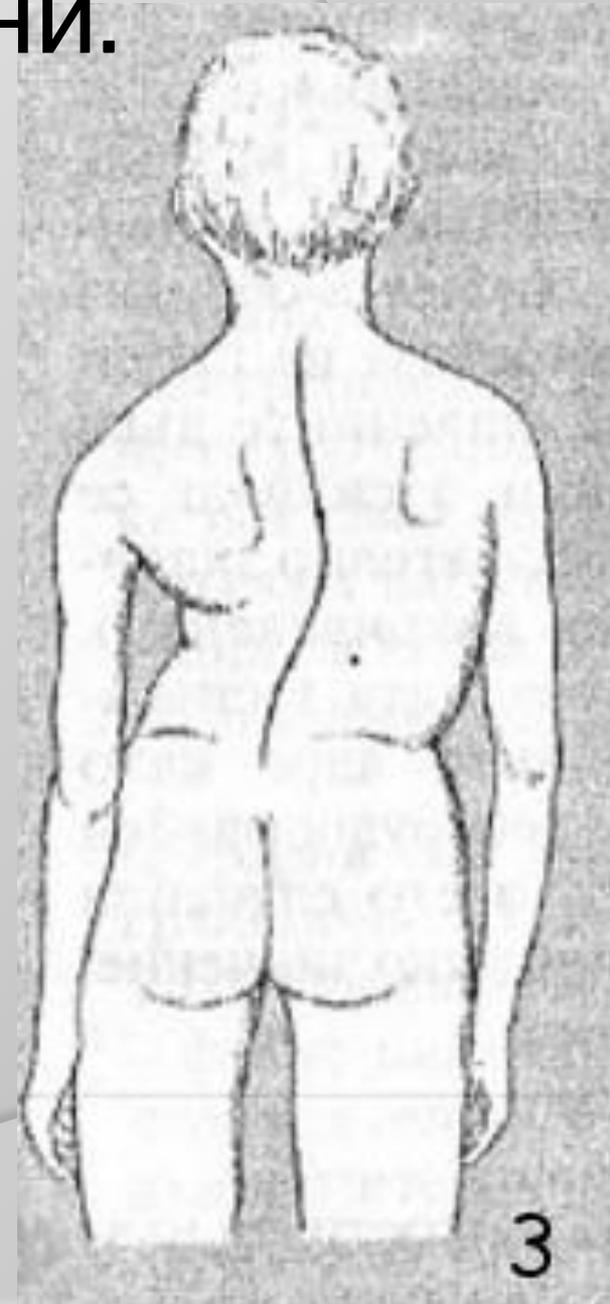
- искривление порядка 11-25 градусов;
- контуры шеи и талии асимметричны;
- неравномерность таза;
- выпячивание мышц в грудном отделе;
- впадение мышц в поясничном отделе.



Сколиоз третьей степени.

Признаки 3 степени:

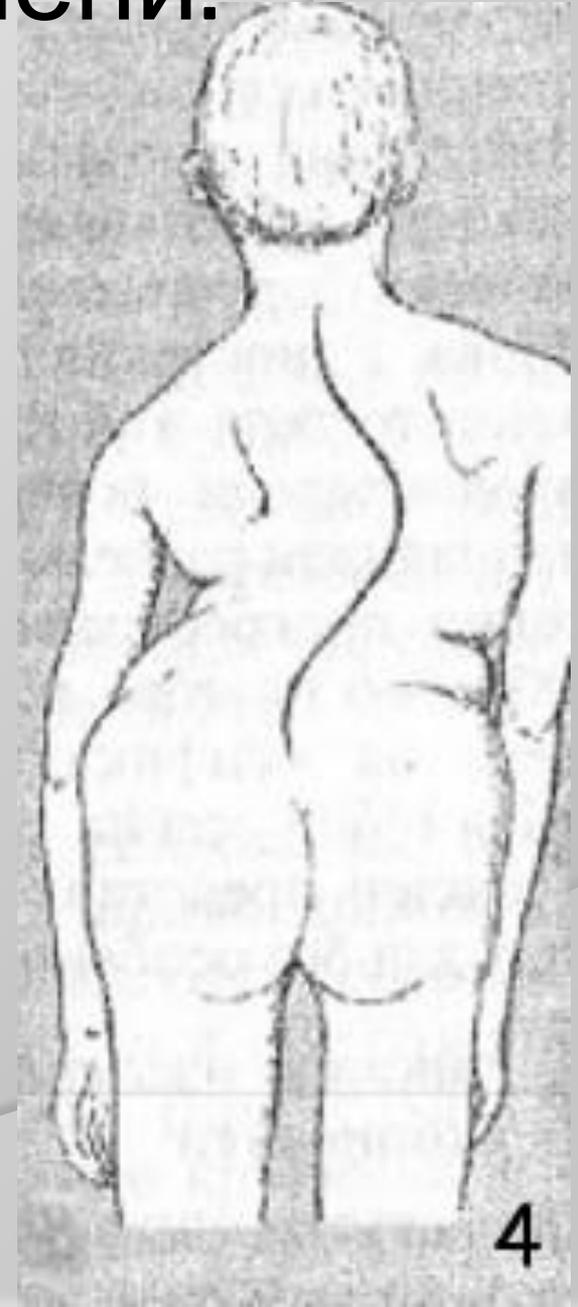
- искривление 26-50 градусов;
- реберный горб;
- западение ребер;
- выпирание реберных дуг спереди;
- ослабление мышц живота.



Сколиоз четвертой степени.

Признаки 4 степени:

- искривление более 50 градусов;
- значительная деформация позвоночника;
- усугубление описанных симптомов.



Запрещенные упражнения при сколиозе:

- вис на турнике;
- подтягивание в воздухе, подъем-переворот на турнике;
- кувырки и другие акробатические движения;
- силовые тренировки, например, со штангой или гирями;
- быстрые спортивные игры и танцы;
- боевые искусства;
- забеги на длинные дистанции.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



18



19



17



20

Спасибо за внимание!