

The background features a gradient from light green at the top to dark blue at the bottom. It is decorated with various circular and semi-circular patterns, some with arrows indicating direction. A prominent scale on the left side ranges from 140 to 260 in increments of 10. The main title is centered in large, white, sans-serif font.

# ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИ Я ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

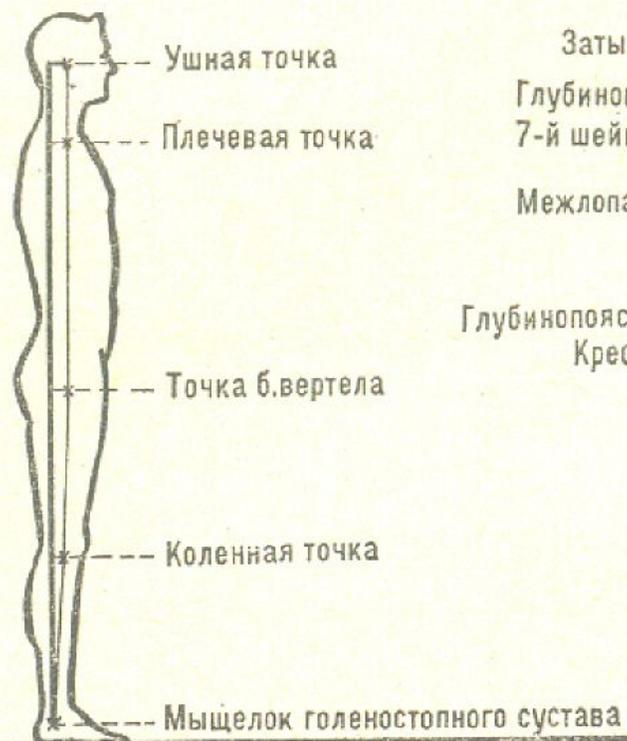
ФАКУЛЬТЕТ: ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА: ЛАПИНА ДАША

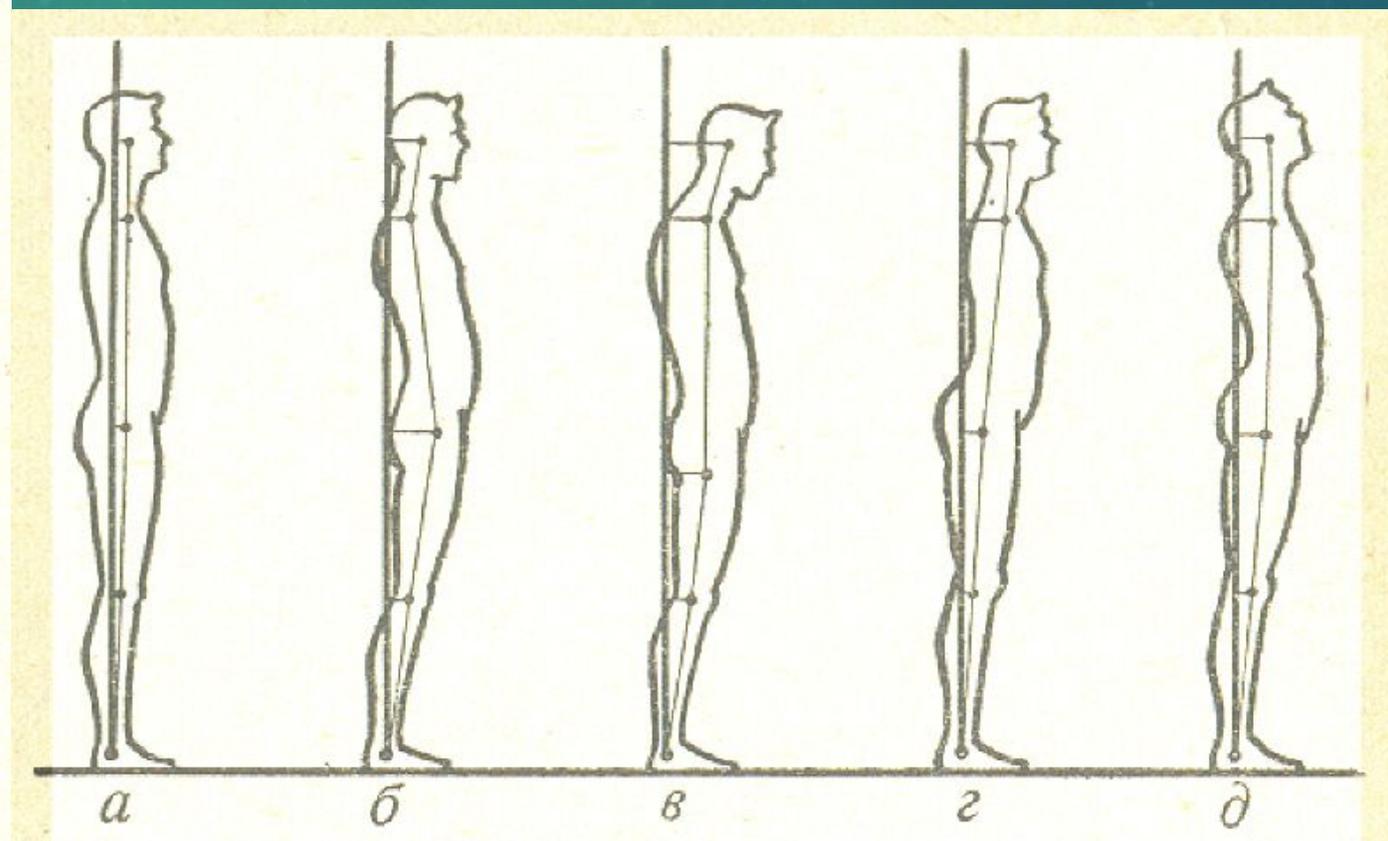
ГРУППА: АФК-Б-О-Д-2014-1

# ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

ВЗАИМНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ  
ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА



ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КРИВАЯ  
ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА



## ПРОГРАММА ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Ф.И.О. ПАЦИЕНТА ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ

ВОЗРАСТ: 11 ЛЕТ.

АНАМНЕЗ: СЛАБОСТЬ МЫШЕЧНОГО КАРКАСА ВОКРУГ ПОЗВОНОЧНИКА. У РЕБЕНКА ЗАМЕТНА СУТУЛОСТЬ.

ДИАГНОЗ: НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ 1 СТЕПЕНИ

ЖАЛОБЫ: СУТУЛОСТЬ, УХУЖДЕНИЕ ЗРЕНИЯ, УЧАЩАЮЩИЕСЯ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ.

НАЗНАЧЕНО: ЛФК, МАССАЖ (ОБЩИЙ), МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ.

ВЫПОЛНЕНО: УЛУЧШЕНИЕ ТОНУС МЫШЦ ПОЯСНИЦЫ, СПИНЫ, ШЕИ, ПЛЕЧ, ЖИВОТА. ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТА: ГАРМОНИЧНОЕ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ В ПЕРЕДНЕЗАДНЕМ НАПРАВЛЕНИИ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ УСИЛЕНИЕМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА: СУТУЛОСТЬ. НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ, ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ГАРМОНИЧНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА.

СПАТЬ НА ОРТОПЕДИЧЕСКОМ МАТРАСЕ;  
ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ, ТАНЦАМИ, ФЕХТОВАНИЕМ, ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ;  
РЕГУЛЯРНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ;  
ДЕРЖАТЬ СПИНУ ПРЯМО ПРИ ХОДЬБЕ И РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ;  
ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ОПИРАТЬСЯ НА СПИНКУ КРЕСЛА ИЛИ СТУЛА;  
РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВЕС В ОБЕ РУКИ, НОСИТЬ РЮКЗАК;  
ПРИНИМАТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА МЫШЦ;  
НОСИТЬ УДОБНУЮ ОБУВЬ НА НЕВЫСОКОМ КАБЛУКЕ (3-5 СМ);  
УПОТРЕБЛЯТЬ МЯСО, РЫБУ, СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, СМЕТАНУ, ТВОРОГ, СЫР И ДРУГИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

И.П.	Содержание	Дозировка	Методические указания
		<b>Подготовительная часть</b>	
Стоя у бассейна	наклон головы вперед (подбородок прижать к груди), наклон назад, наклон вправо, наклон влево	8 повторений	Нельзя делать вращения головой, только наклоны.
	Руки вытянуты на уровне плеч в стороны, вращение предплечьями вокруг локтевого сустава, одновременное/ попеременное движение рук вовнутрь и наружу	6 повторений	Спина прямая
	Стоя, вращение рукой вперед/ назад, правой/левой.	6 повторений	Контролировать координацию
	Стоя, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, вращение туловищем вправо/ влево	6 повторений	Упражнение выполнять под указание тренера.
	Ноги на ширине плеч	35 сек	2-3 наклона в одну

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!