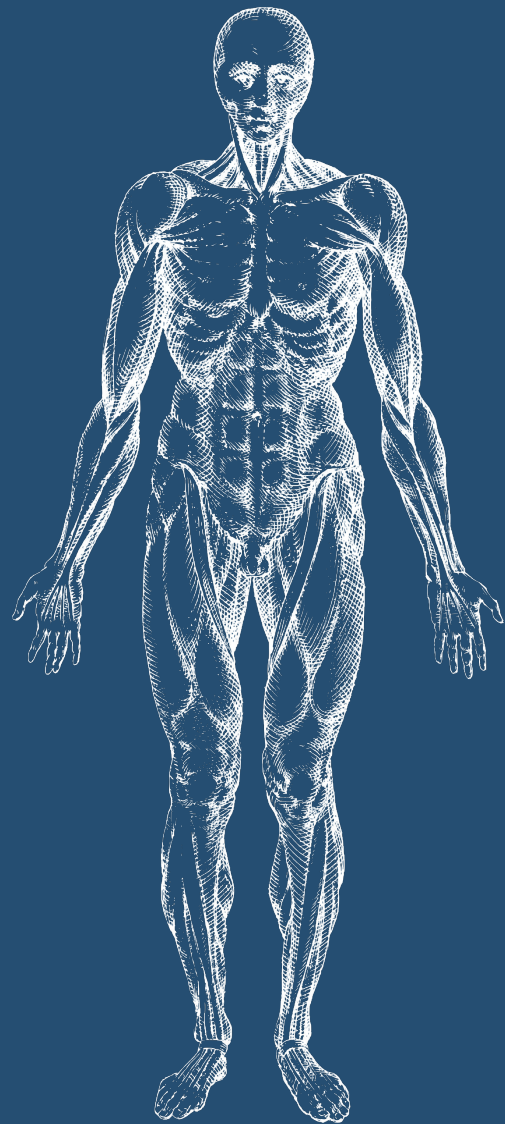


Сравнение состояния опорно-двигательного аппарата при гиподинамии и в условиях физической нагрузки



Подготовила: студентка 2 курса ЛФ, группы 1008

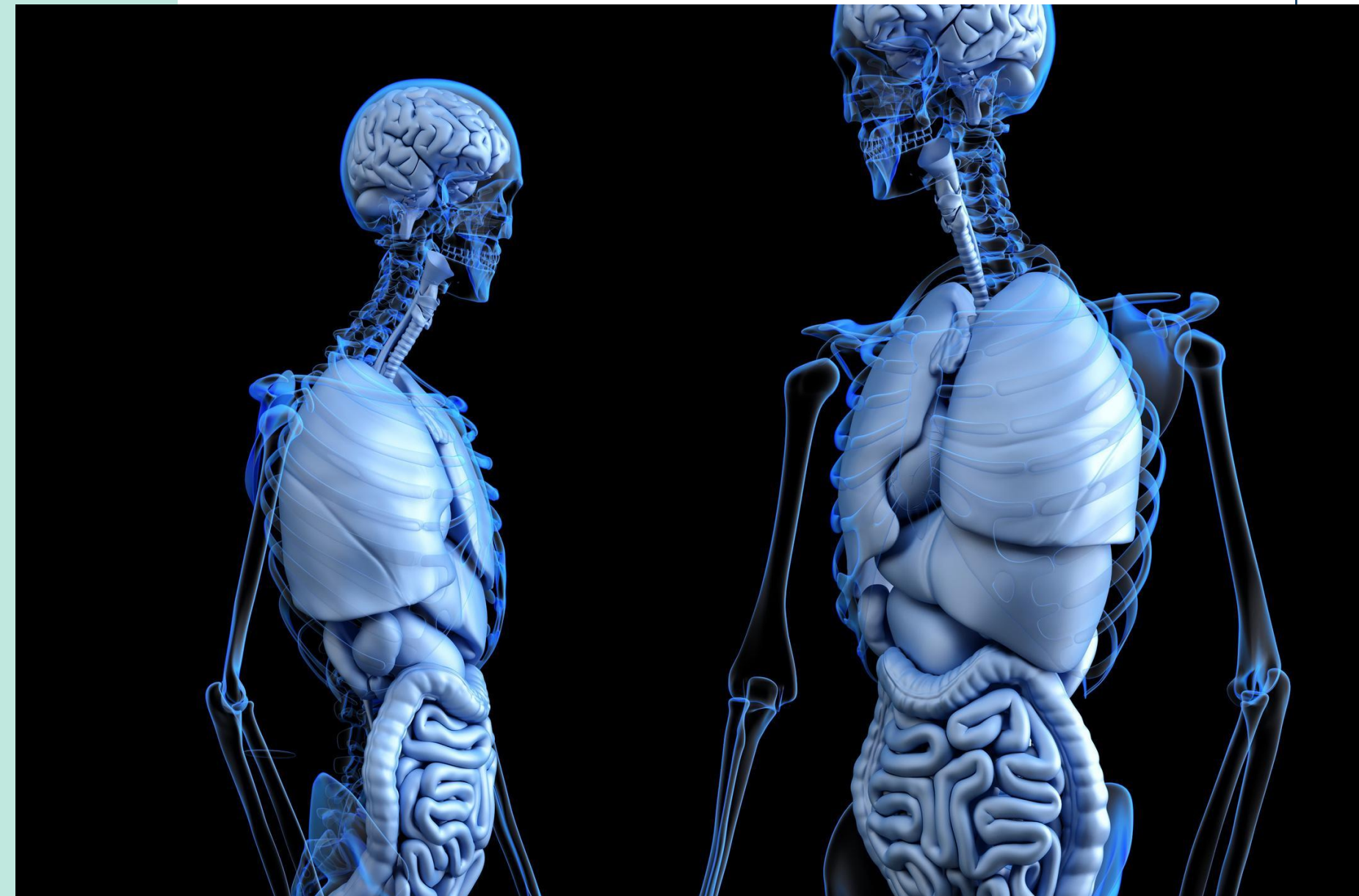
Бибекина Дарья Вячеславовна



Масштабы проблемы ГИПОДИНАМИИ

→ преждевременное прекращение
трудовой деятельности

→ инвалидизация



Поражения включают в себя:

- **Суставы: остеоартрит, ревматоидный артрит, подагра**

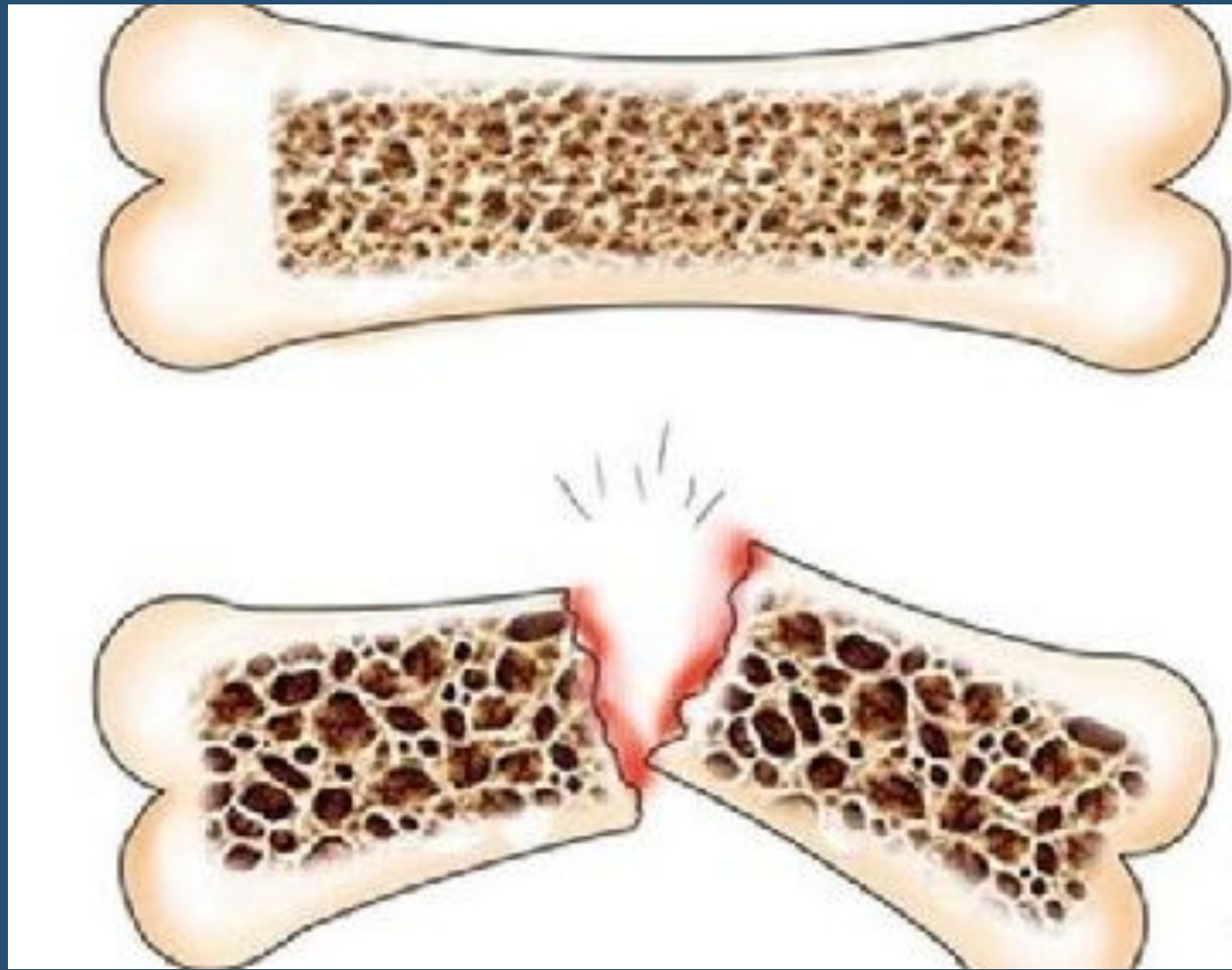
- **костные ткани: остеопороз, остеопения
и связанные с этим переломы в
результате хрупкости костей или травм**



- **мышцы: саркопения**
- **позвоночник: люмбаго, цервикалгия**
- **различные части тела или системы организма, а также нарушения минерализации костей**



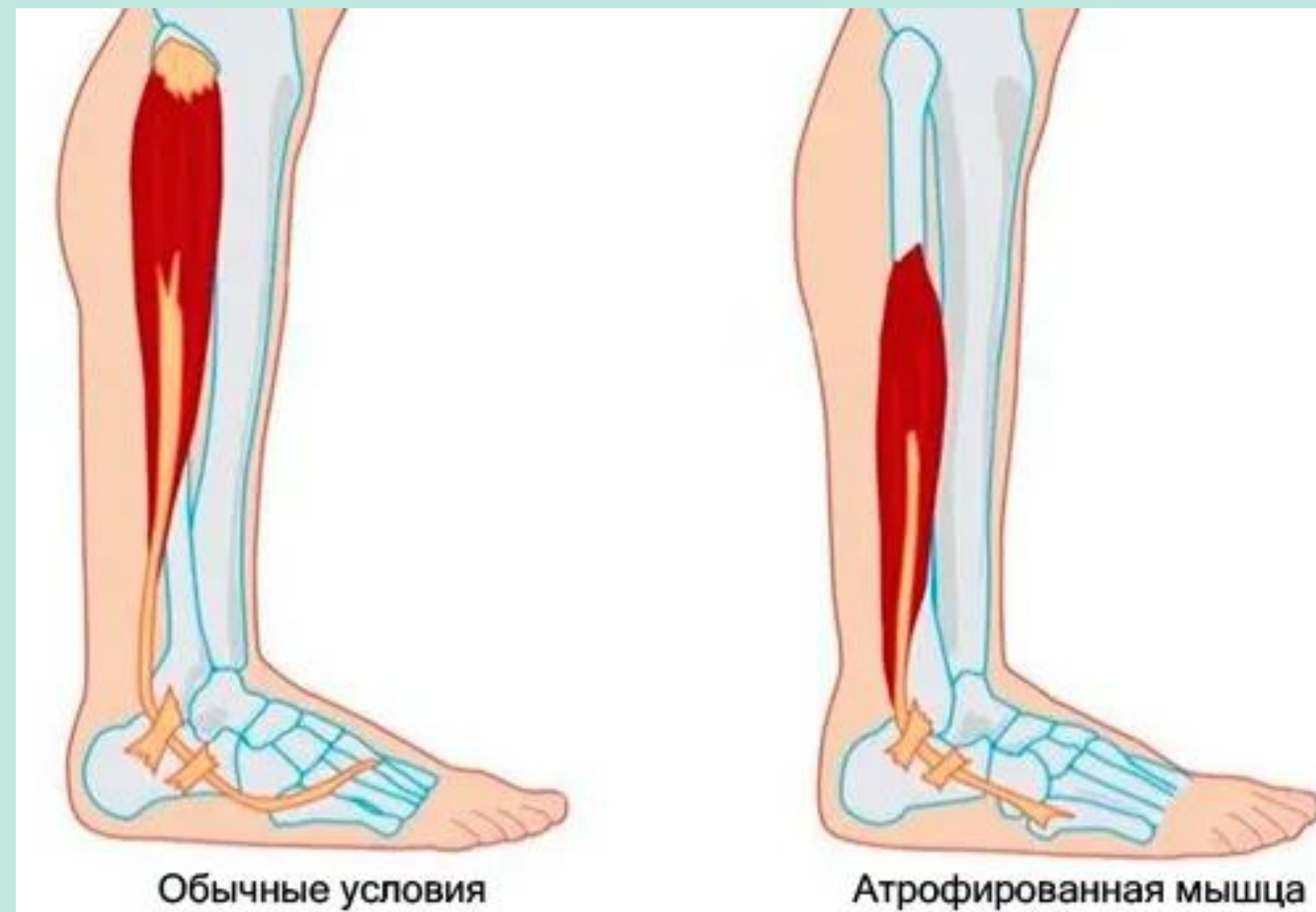
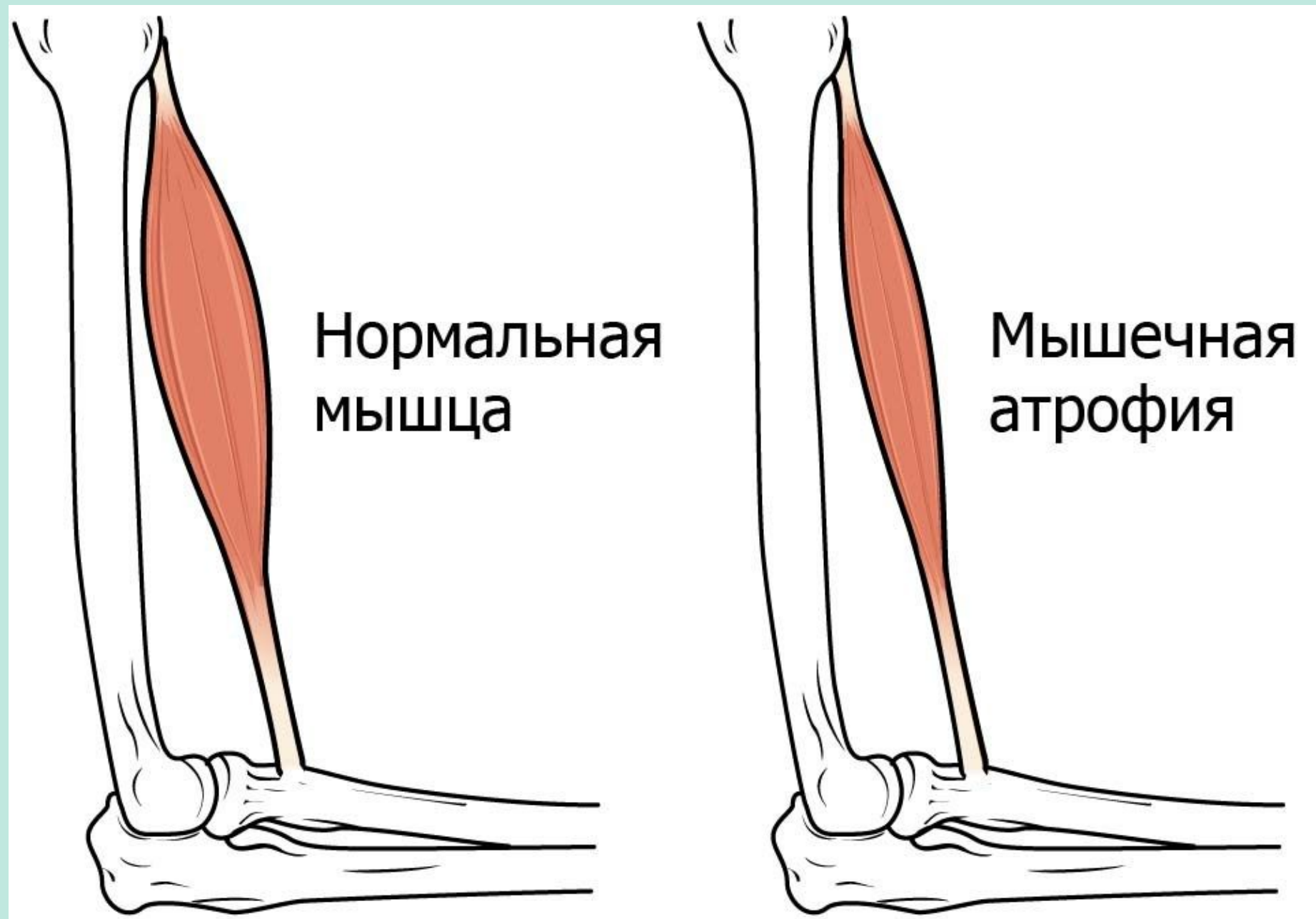




хрупкость костей

боли в костях и суставах





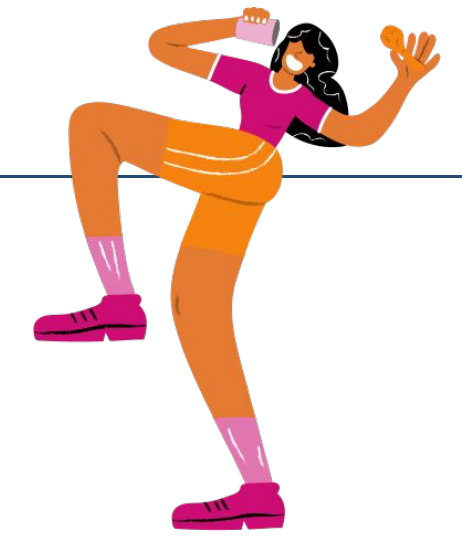


Люмбаго

Положительное влияние физических нагрузок



Отрицательное

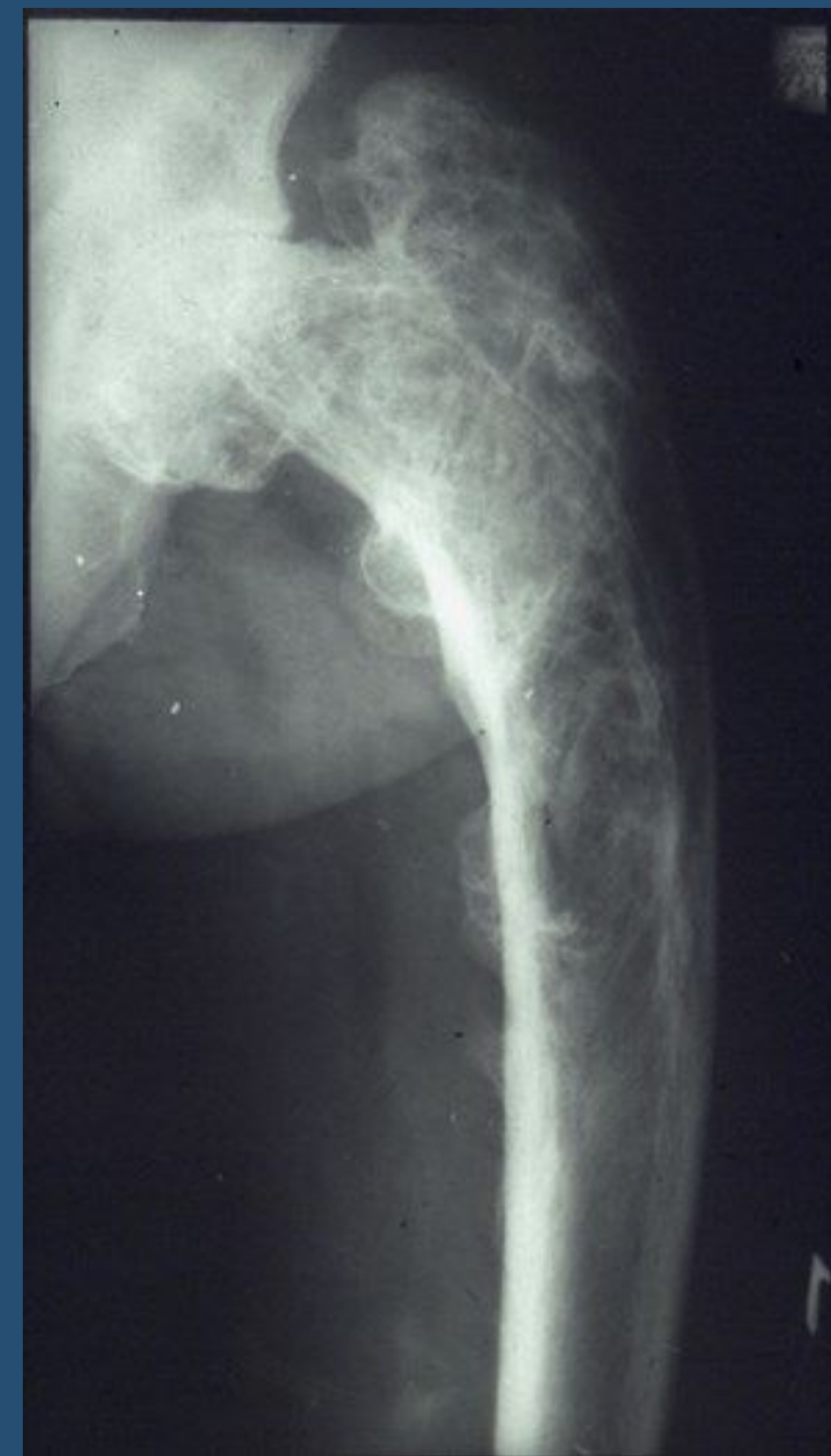


- утомление
- **ВЛИЯНИЕ**
 - **острая почечная недостаточность**
- **мышечные судороги**
 - **травмы, переломы и растяжения**
- **дефицит Fe, гемоглобина**
 - **гипертрофия мышечной и костной ткани**

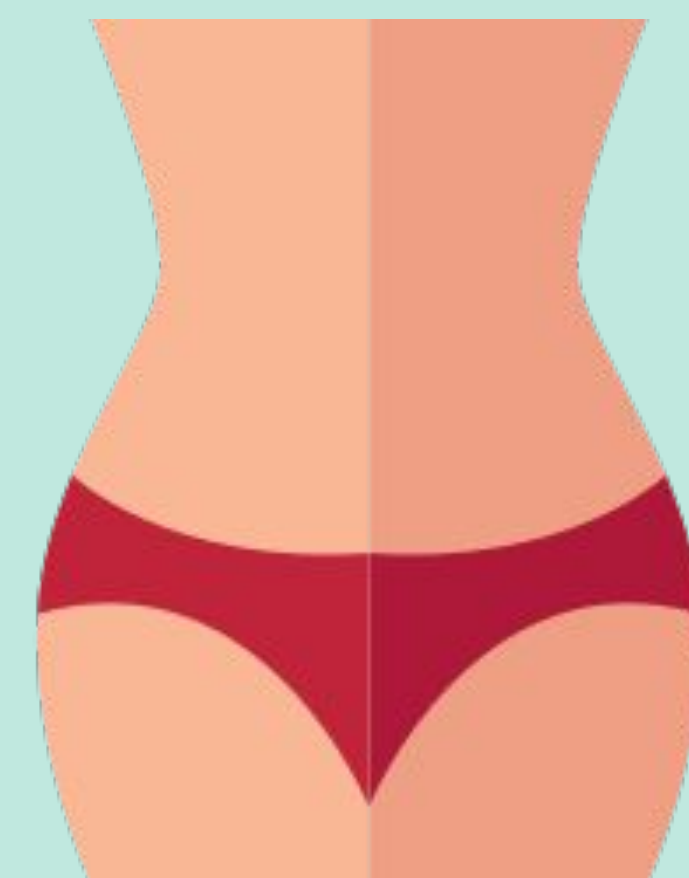




MUSCLEANDBRAWN.COM



Гипертрофия мышечной и костной тканей



Важен баланс о всем

Список источников:



- Нуродунатиа/ Электронный ресурс/
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28160025/>
- Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2005. — 240 с.; / . Р. В Чудна. — К.: НУФВСУ, 2003. — 195 с.
- Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко. — 2-е изд., перераб. — М.: Альфа М, 2010.

