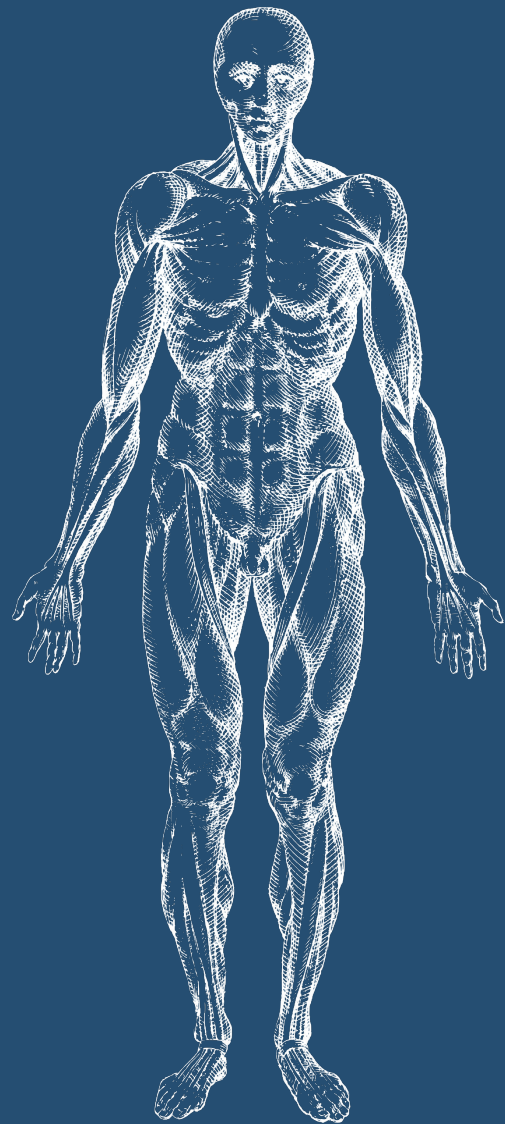


# Сравнение состояния опорно-двигательного аппарата при гиподинамии и в условиях физической нагрузки



Подготовила: студентка 2 курса ЛФ, группы 1008

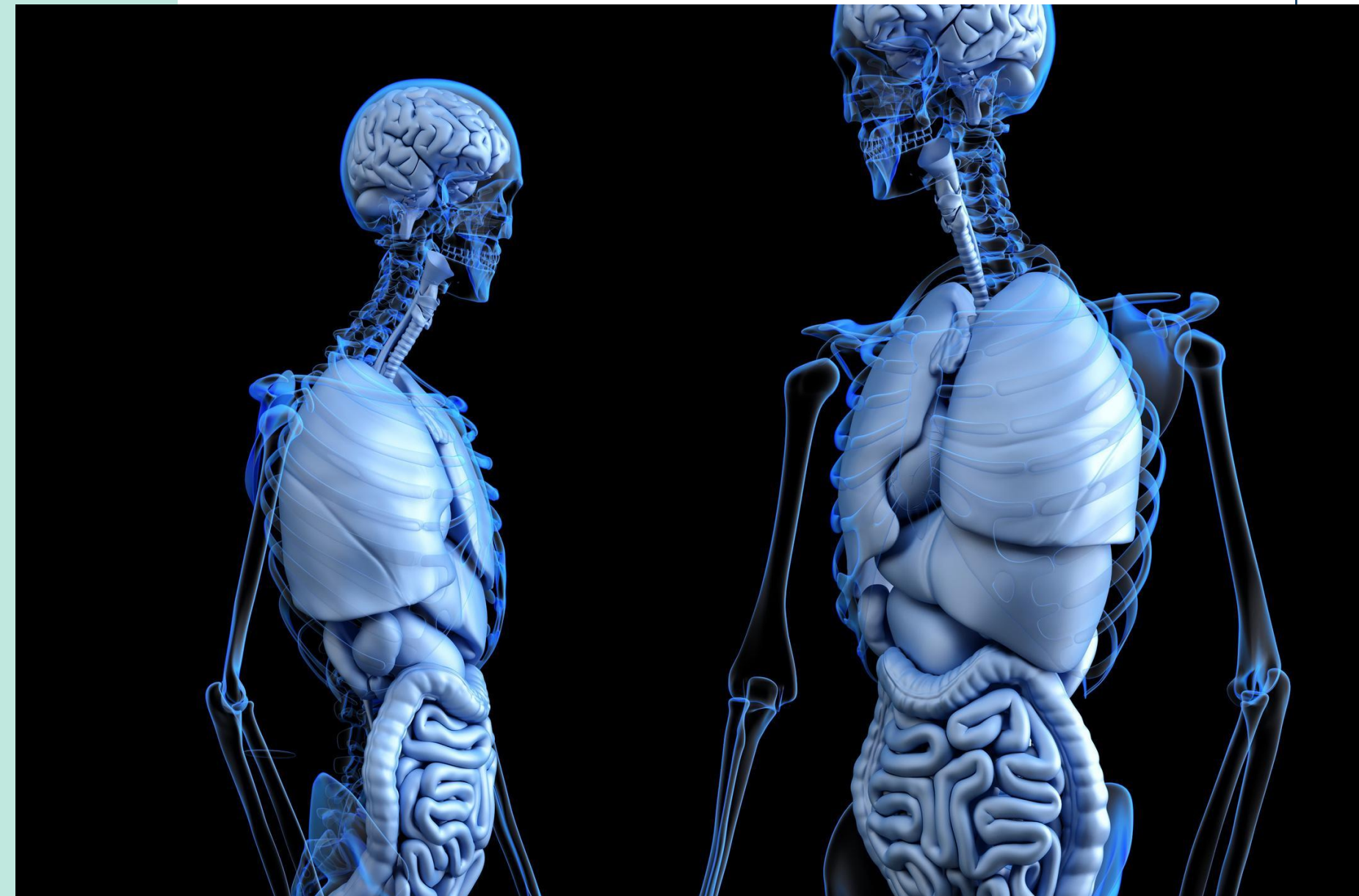
Бибекина Дарья Вячеславовна



# 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**



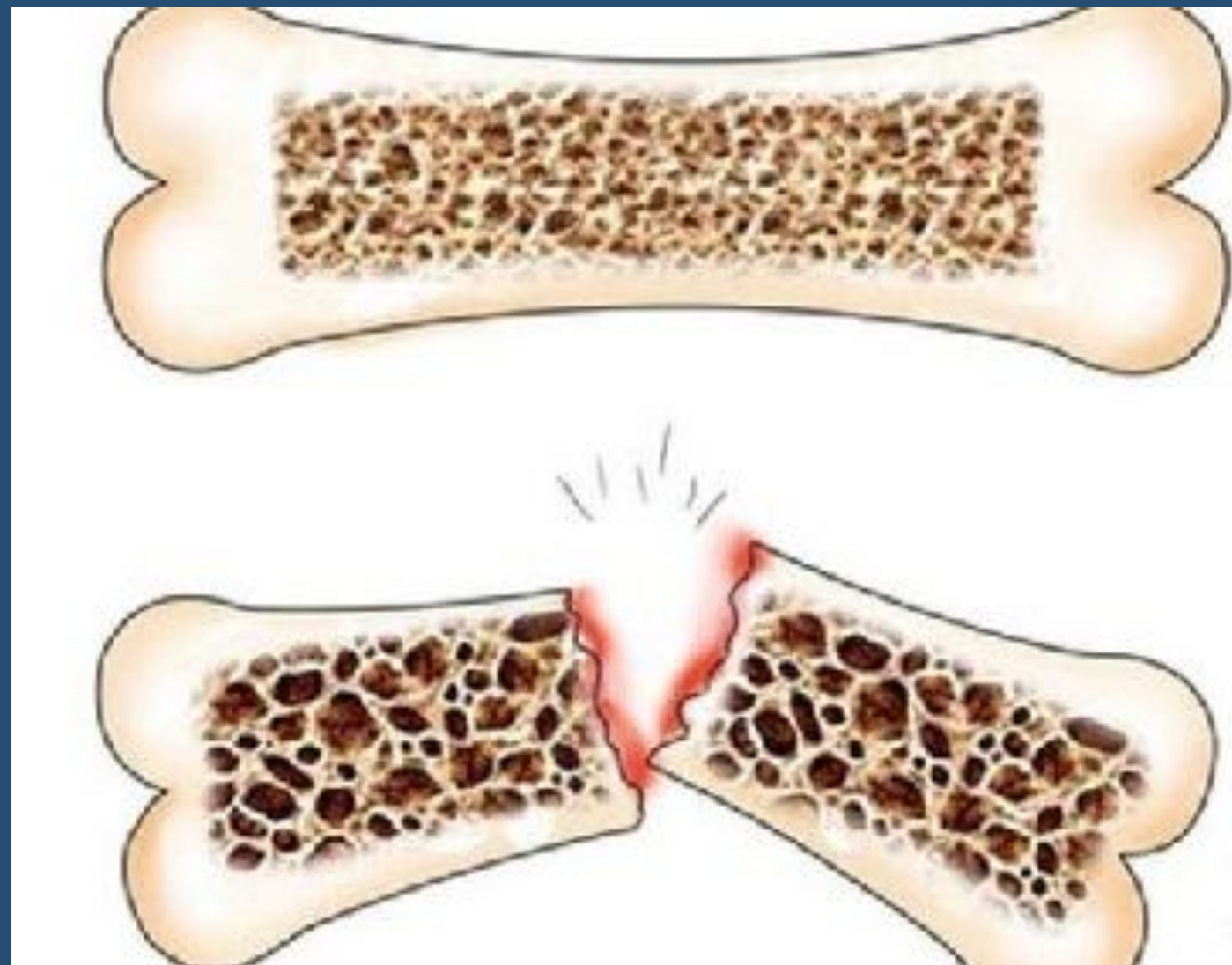


- **мышцы: саркопения**
- **позвоночник: люмбаго, цервикалгия**
- **различные части тела или системы организма,  
а также нарушения минерализации костей**





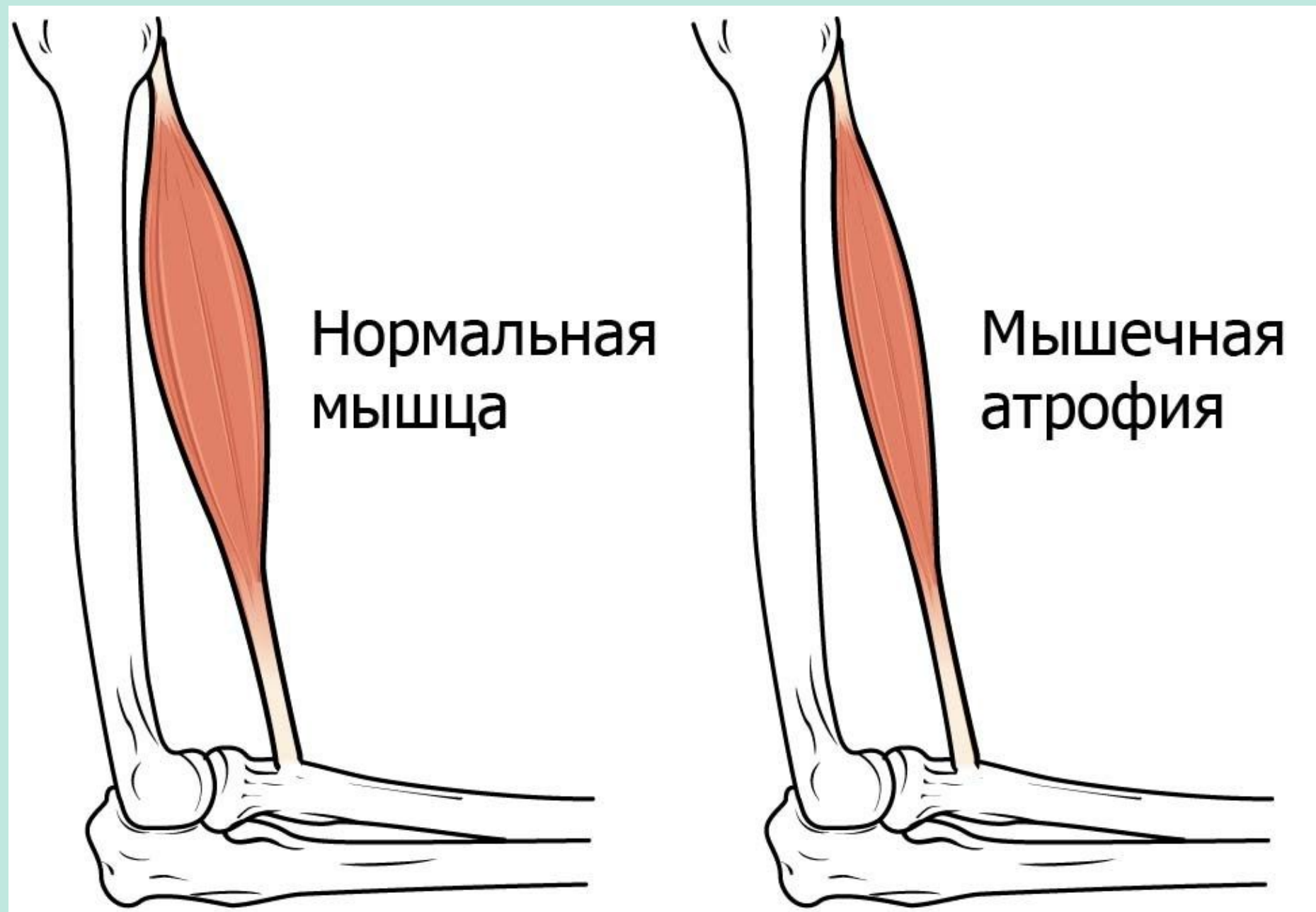




**хрупкость костей**

**боли с костях и суставах**









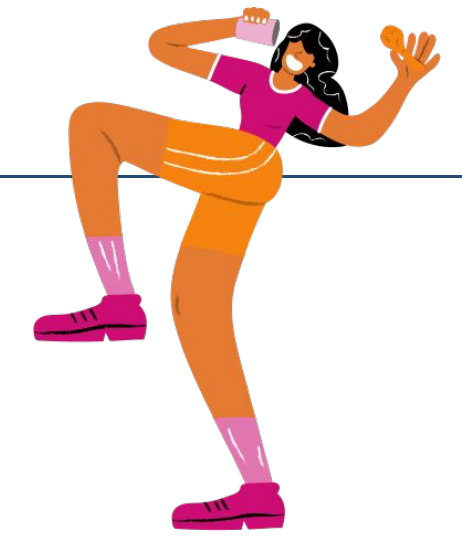
Люмбаго



# Положительное влияние физических нагрузок



# Отрицательное



- утомление

## ВЛИЯНИЕ

- острая почечная недостаточность

- мышечные судороги

- травмы, переломы и растяжения

- дефицит Fe, гемоглобина

- гипертрофия мышечной и костной ткани

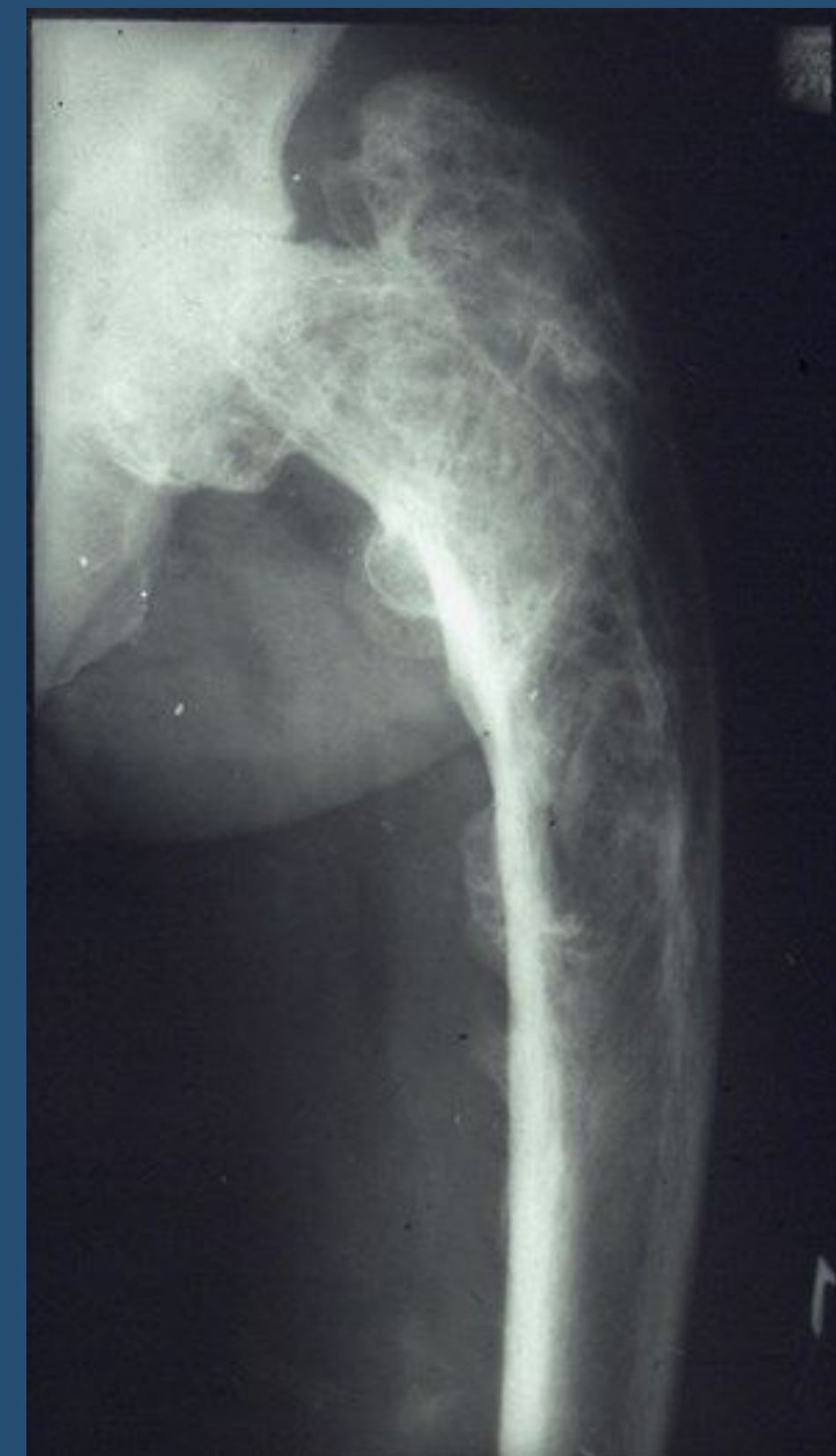






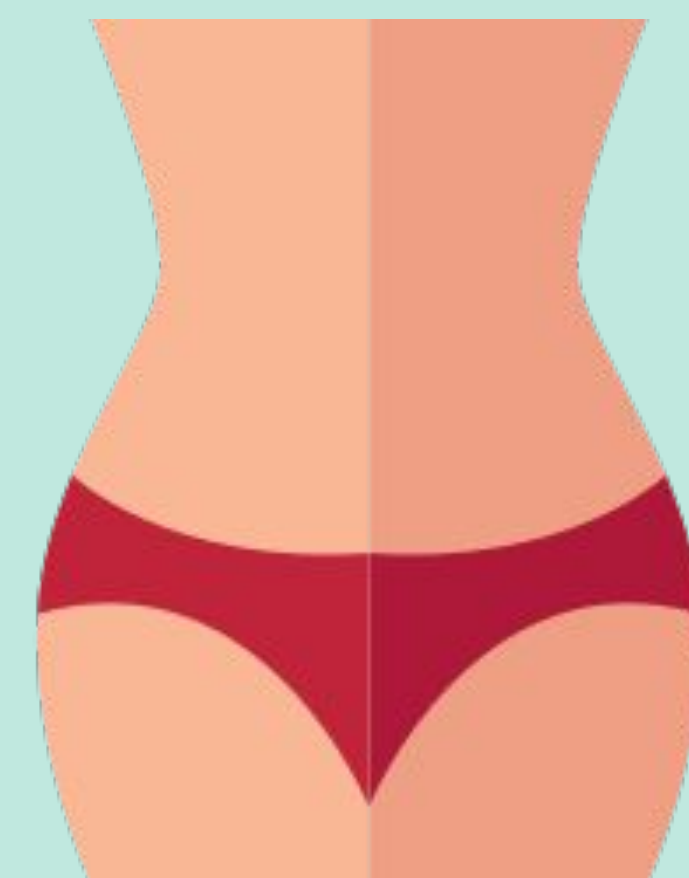






Гипертрофия мышечной и костной тканей





**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.

