

# Осанка и ее коррекция

- Составила учитель биологии МОУ СОШ №3
- Майорова Татьяна
- Борисовна



Отдельной формой необходимо считать статическое плоскостопие, причинами которого могут быть:

- наследственная предрасположенность (врожденная слабость связочного аппарата)
- слабость мышц и связок стопы и голени из-за малой физической активности и отсутствии тренировки у лиц «сидячих» профессий
- избыточный вес
- неудобная обувь
- длительные нагрузки на ноги (долгое стояние, обувь на высоких каблуках, беременность и др.)

# ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ вы можете

заметить и сами

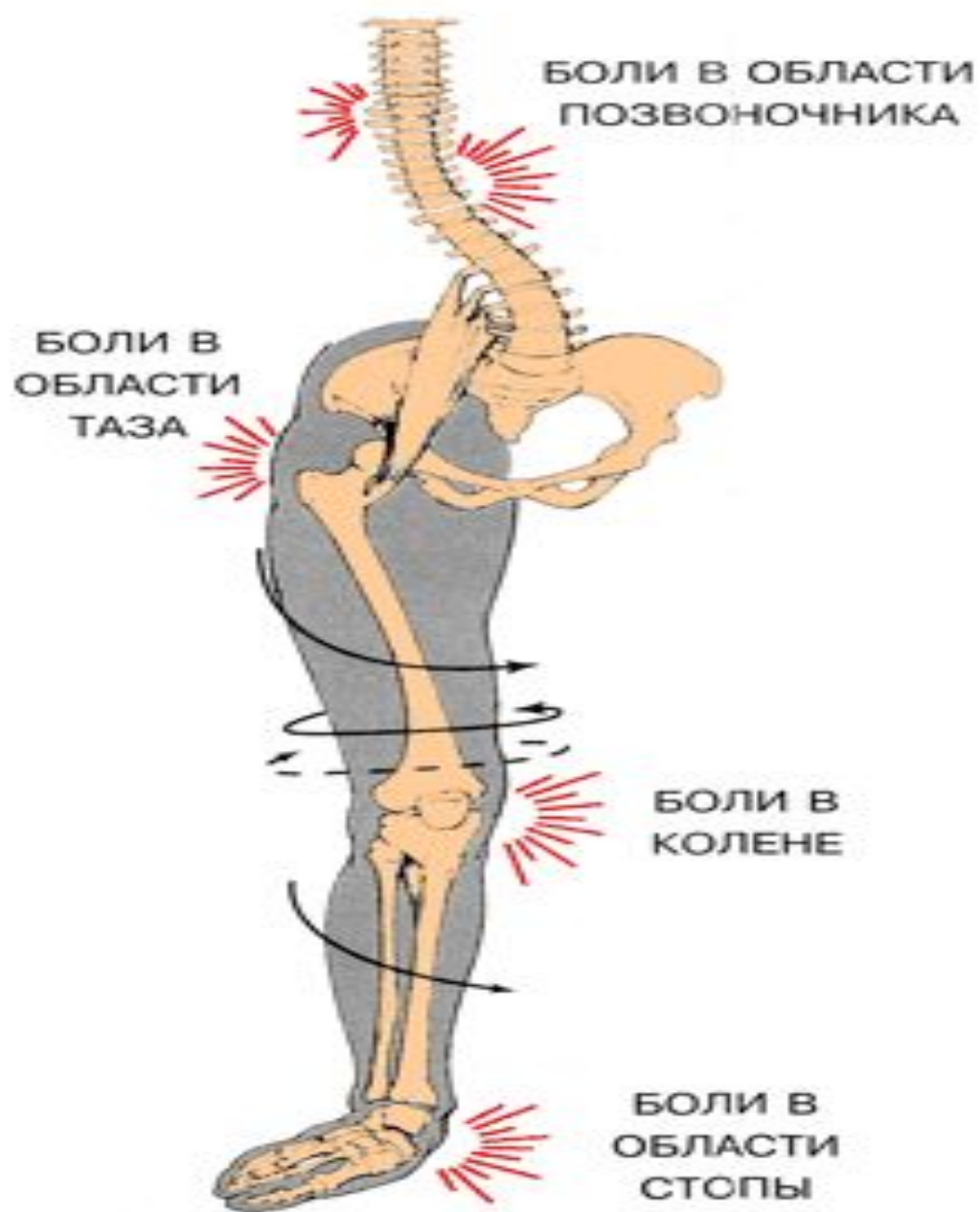
- ● ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны
- ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах
- появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность

# Симптомы плоскостопия

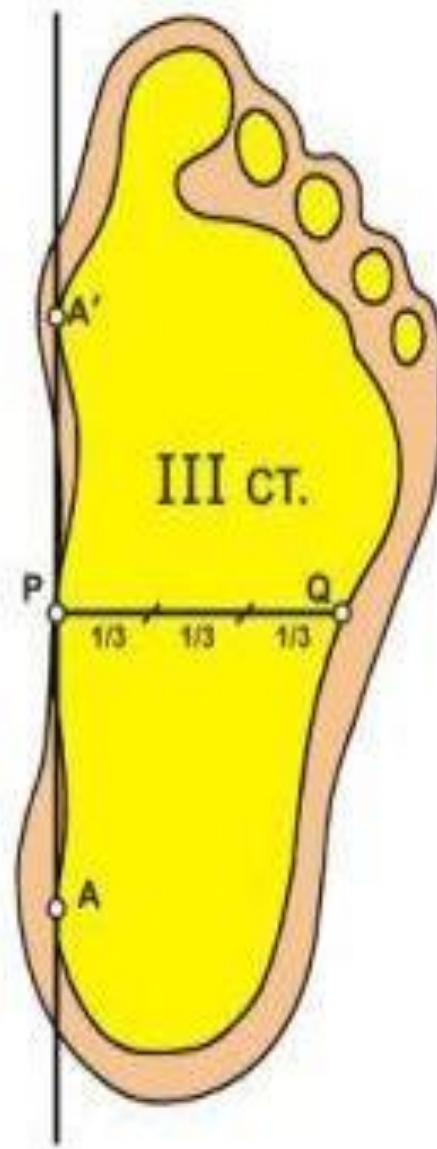
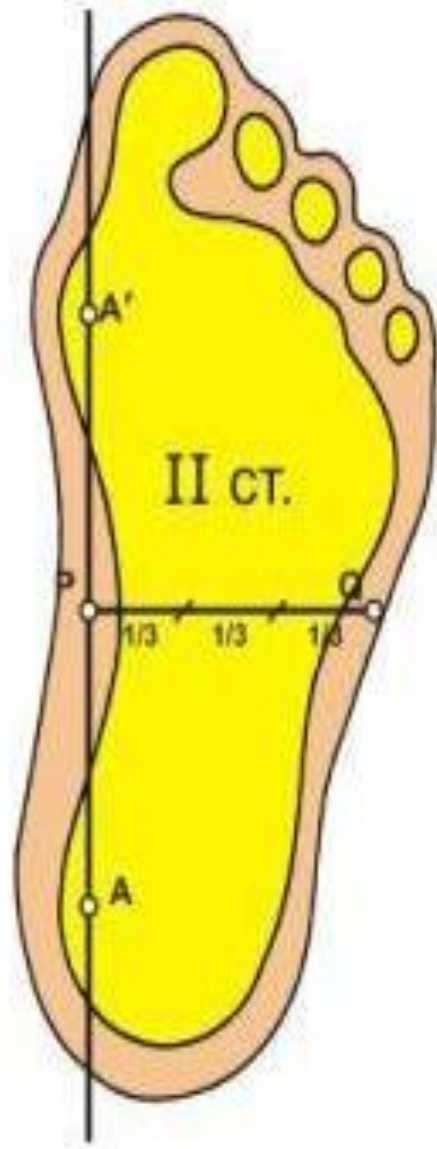
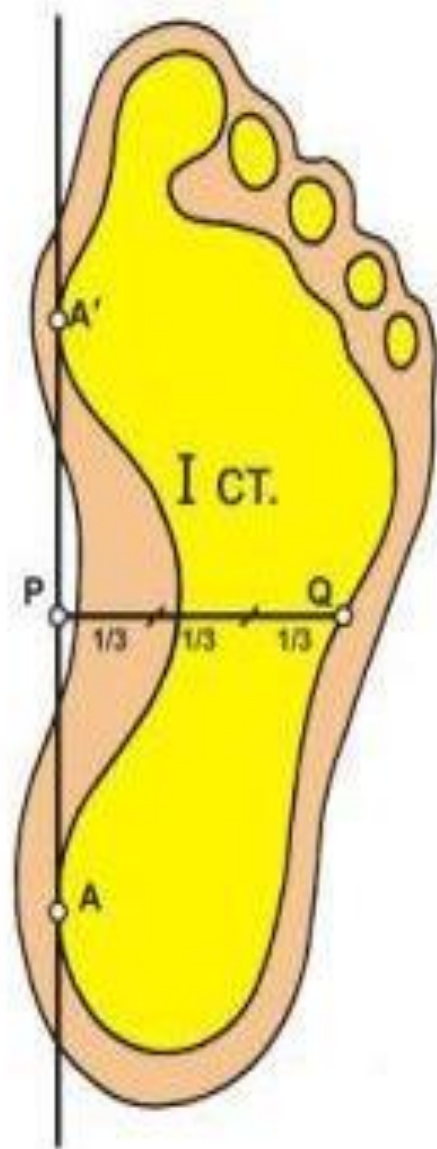
- отечность в области лодыжек
  - очень трудно ходить на каблуках
  - нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине)
  - стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.



**НОРМА**



**ПЛОСКОСТОПИЕ**



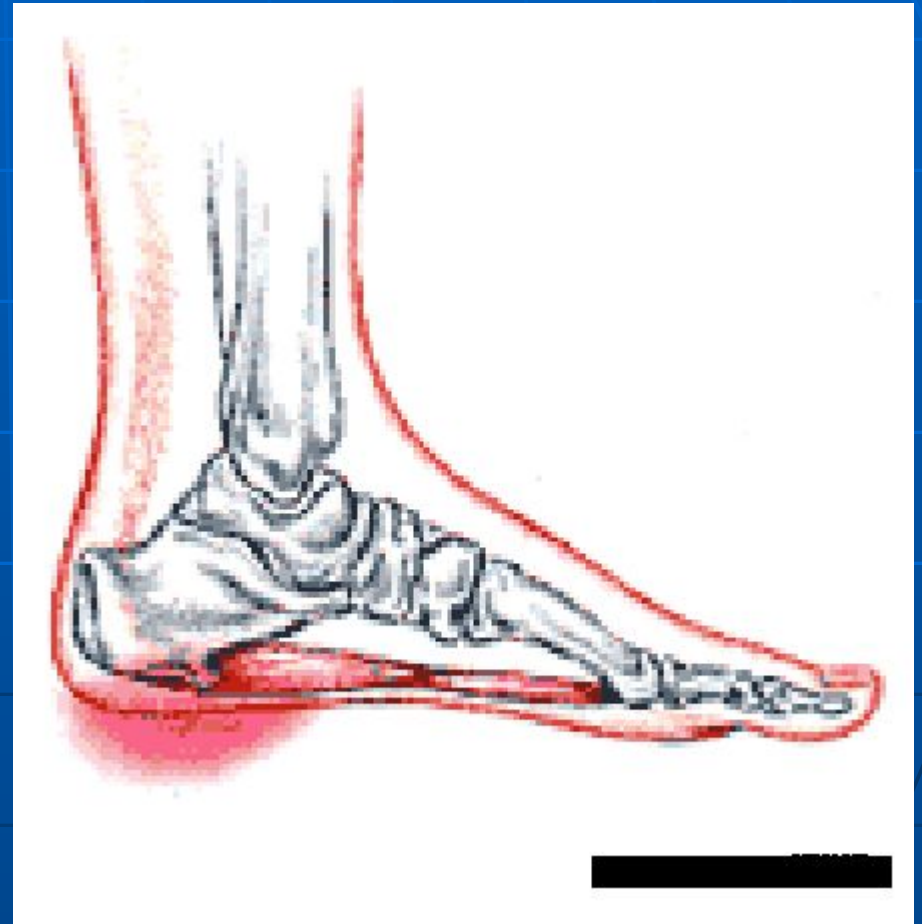
# Плоскостопие 1 степени

- При слабовыраженном плоскостопии (I степени) после физических нагрузок появляется в ногах чувство усталости, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Отмечается усталость при ходьбе, походка становится менее



## 2-я стадия болезни.

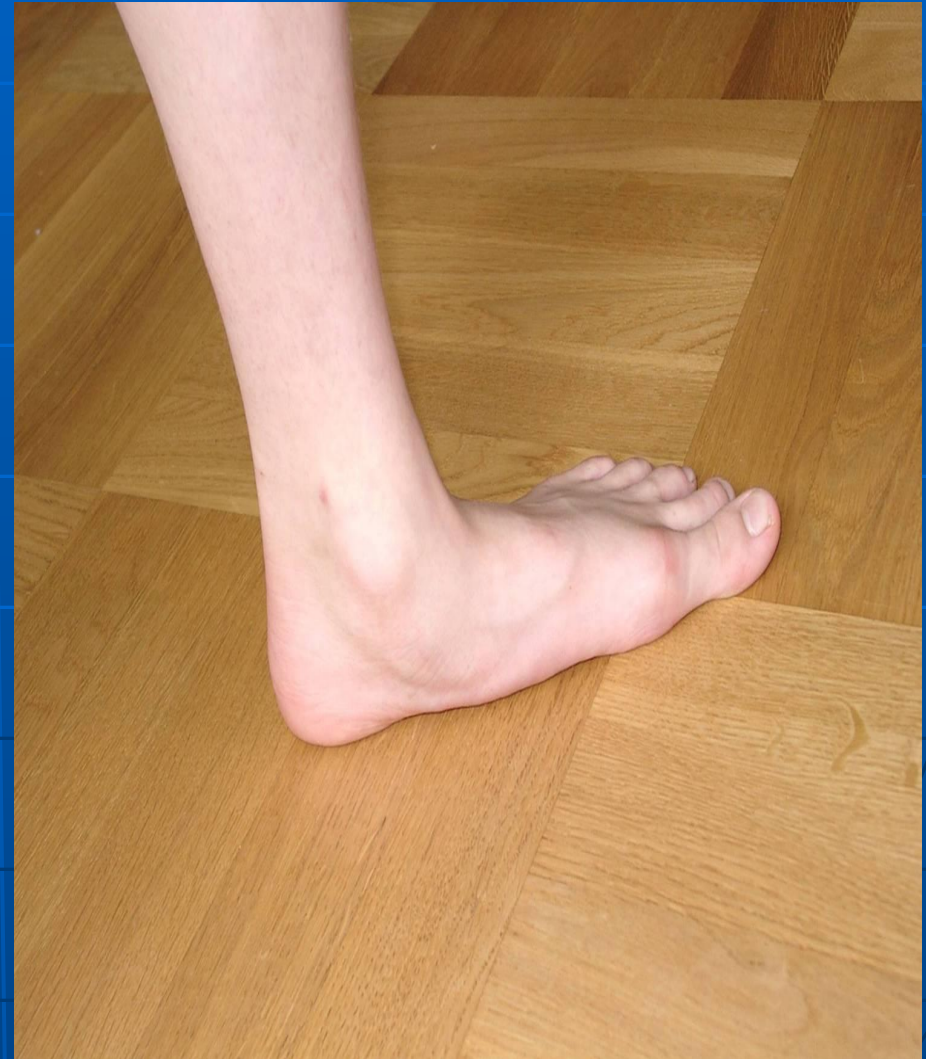
- Комбинированное плоскостопие - следующая, 2-я стадия болезни. Своды стопы исчезают, стопа распластана. Боли в стопах постоянные и более сильные. Боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. Отмечается значительное затруднение ходьбы





# III степень плоскостопия

- Наконец, III степень плоскостопия – резко выраженная деформация стопы. Нередко больные только на этом этапе обращаются к врачу. Ведь боль в стопах, голенях, которые почти всегда отечны, в коленных суставах ощущается постоянно. Часто болит поясница, появляется мучительная головная боль. При III степени плоскостопия занятия спортом становятся недоступными, значительно снижается трудоспособность, даже спокойная,



# Опасность плоскостопия

- Плоскостопие относится к тем заболеваниям, которые, возникнув, достаточно быстро прогрессируют. Это становится причиной деформации пальцев, они приобретают молоткообразную форму. Чем резче оно выражено, тем больше отклоняется

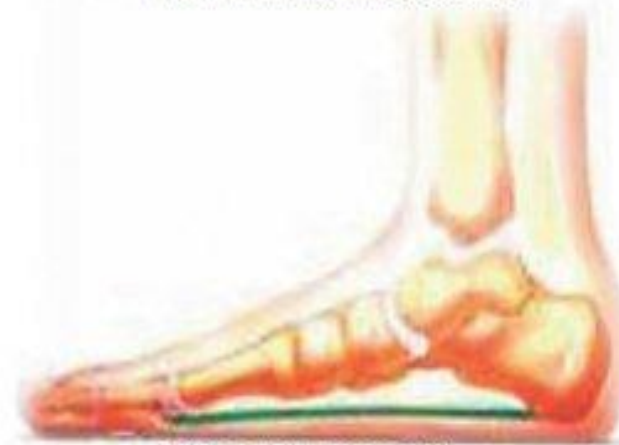


# ОСЛОЖНЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Список осложнений при плоскостопии довольно внушителен.
- - Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
  - Неестественная «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе
  - Непропорционально развитые или



**НОРМАЛЬНАЯ СТОПА**

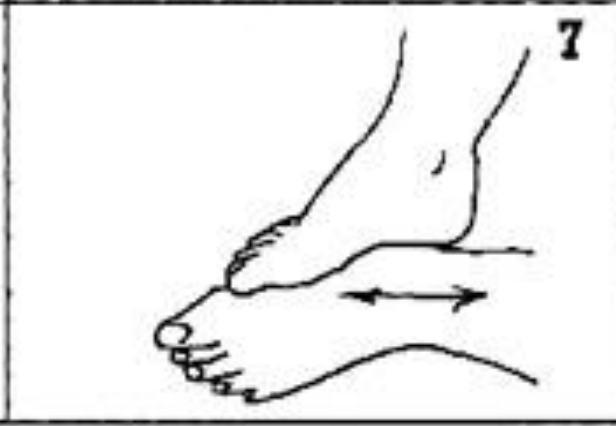
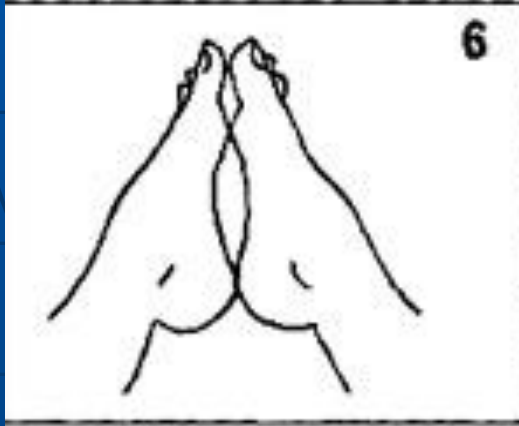
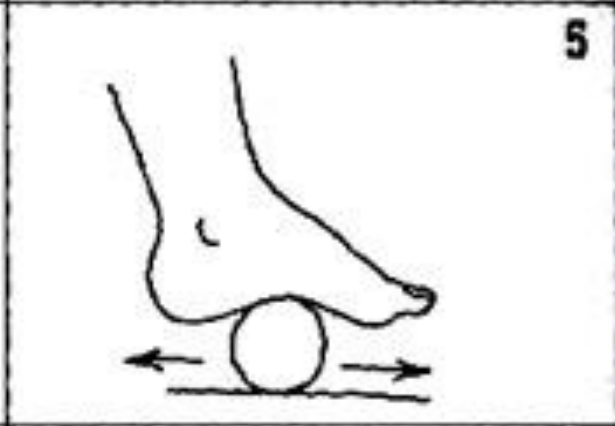
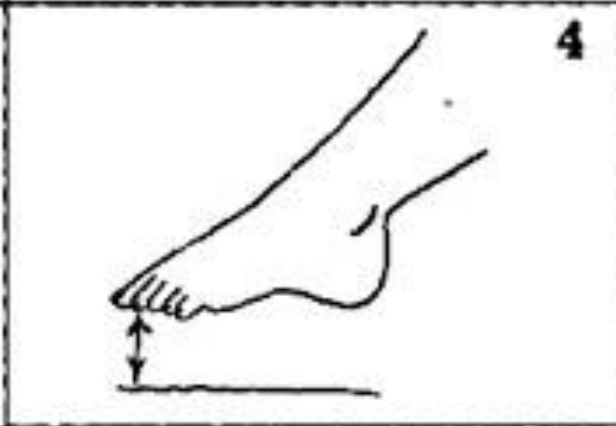
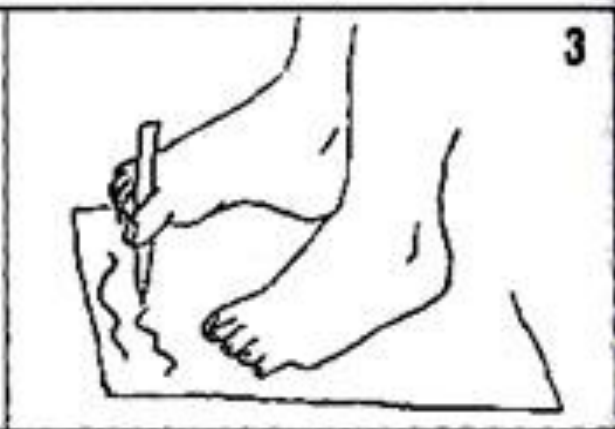
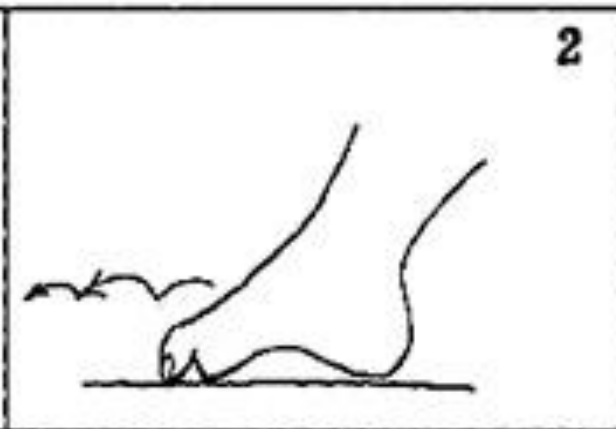
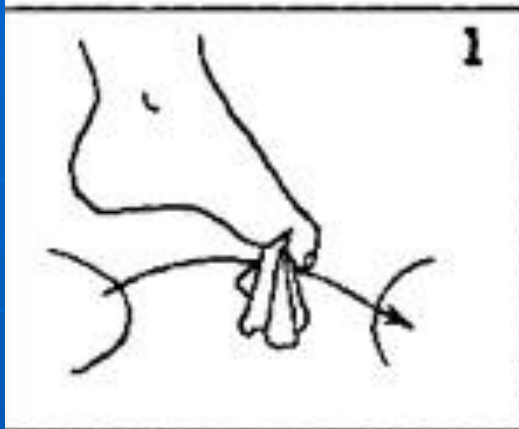


**ПЛОСКАЯ СТОПА**

# Упражнения для профилактики

## плоскостопия

- Для улучшения кровообращения и нормализации тонуса мышц полезен массаж стоп и голени, ванночки для ног.
- Особая роль в лечении и профилактике прогрессирования плоскостопия отводится ортопедическим стелькам, которые назначаются уже при первой степени патологии. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы и корректируют выявленные деформации при начальных признаках плоскостопия, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора. Изготавливаются на заказ по индивидуальному слепку стопы после обследования, снятия размеров стопы и установления степени уплощения свода.
- При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.
- Подобрать все эти несложные приспособления поможет врач-ортопед.

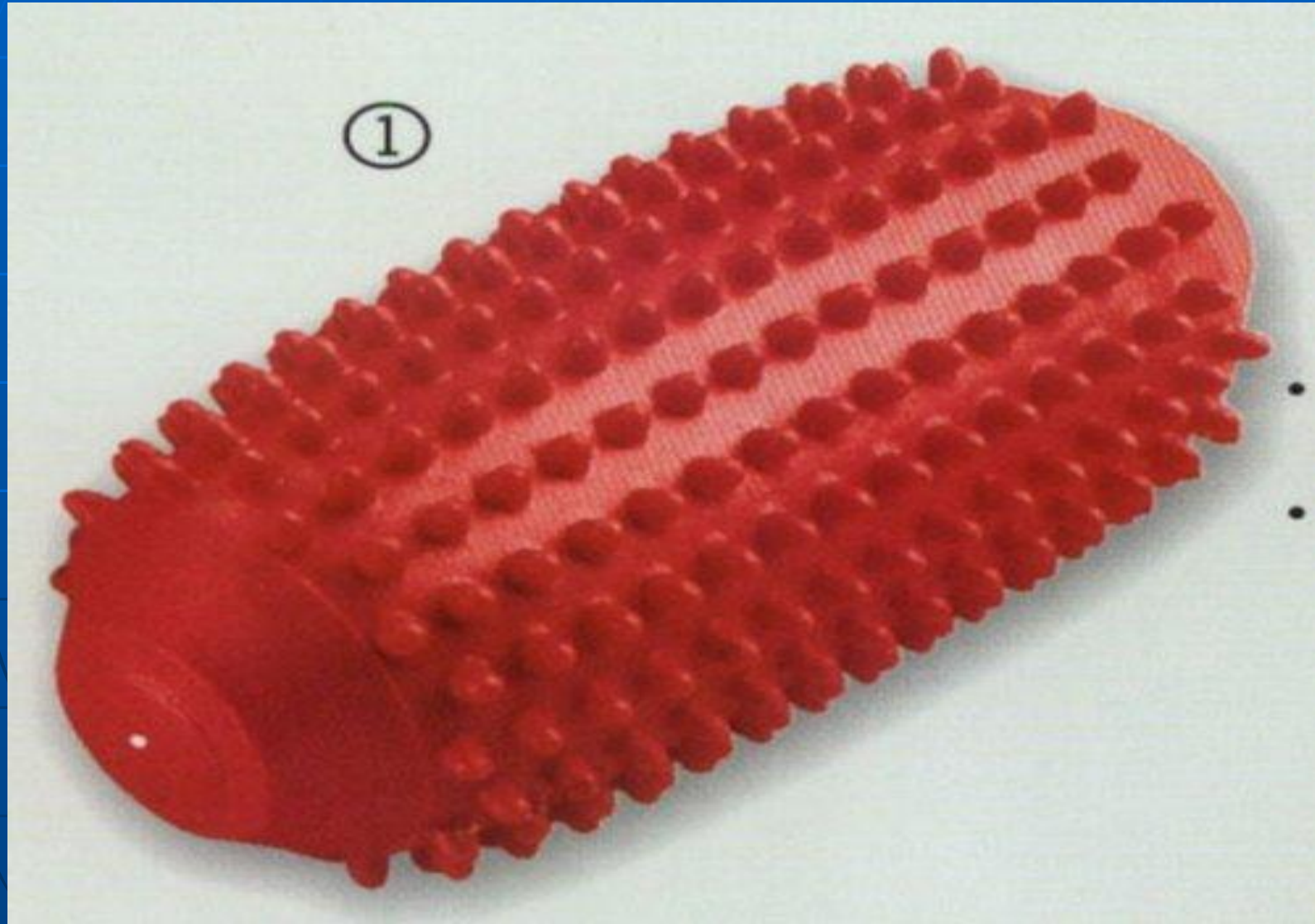


- 1 — сборщик;
- 2 — гусеница;
- 3 — художник;
- 4 — барабанщик;
- 5 — эквилибрист;
- 6 — корабль;
- 7 — маляр.



# Массажный валик для профилактики плоскостопия

13 см



**Причиной плоскостопия может быть обувь на высоком каблуке.**





# Искривление позвоночника

- Сколиоз  
- **искривление позвоночника** (боковое отклонение линии).



# СКОЛИОЗ

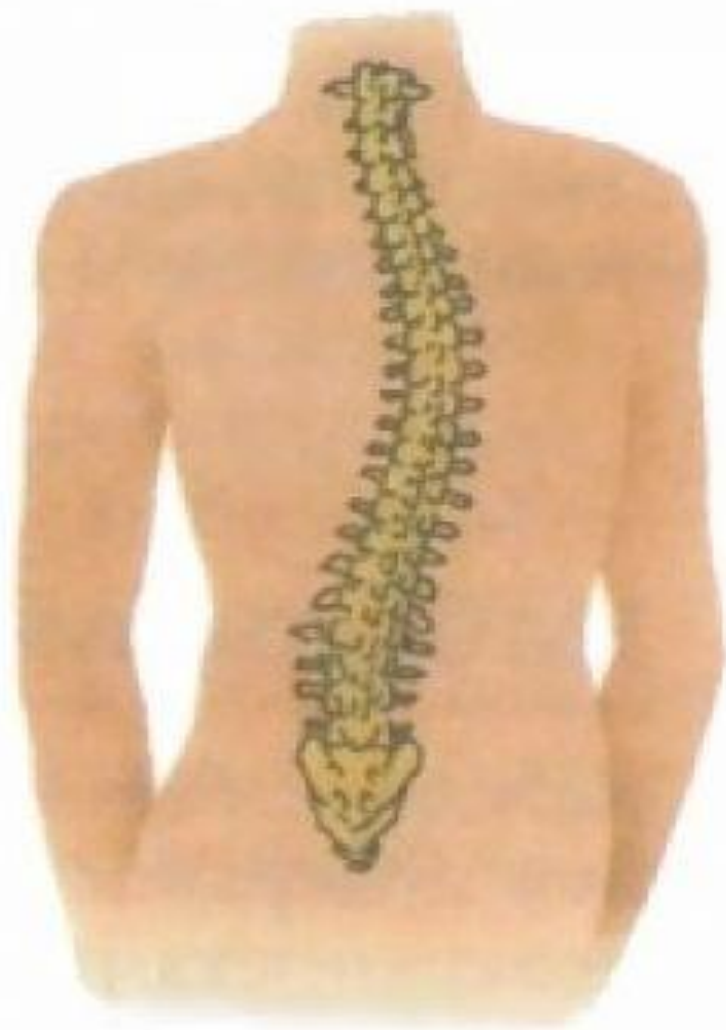




Кифоз

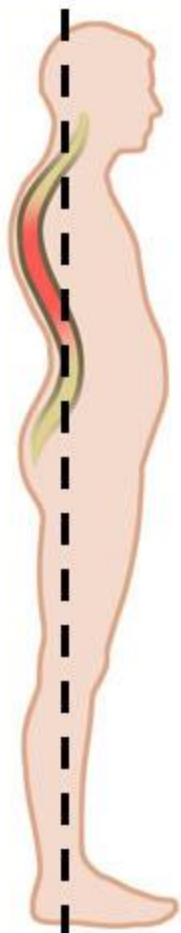


Лордоз

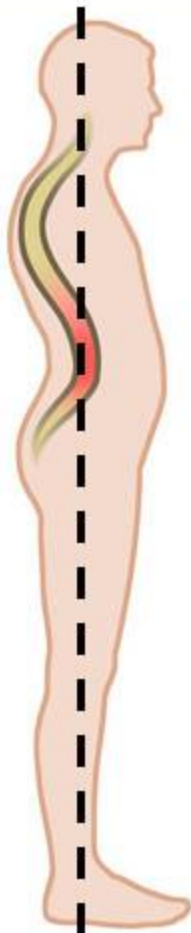


Сколиоз

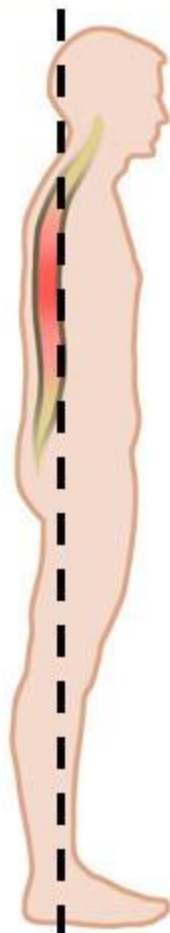
# Лордоз - выпуклость вперед поясничного отдела.



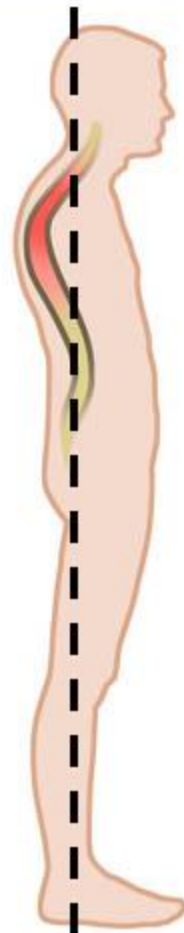
Лордоз



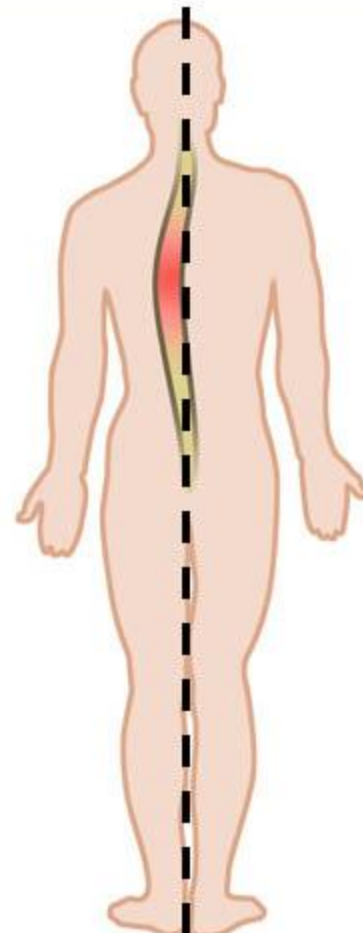
Кифоз



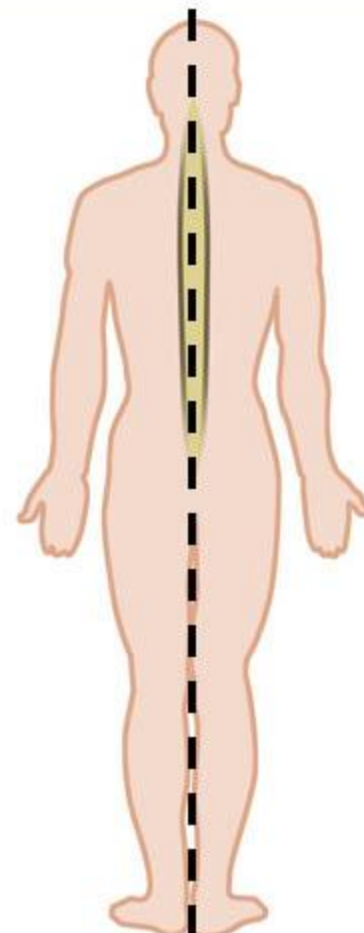
Плоская  
спина



Круглая  
спина



Сколиоз



Норма



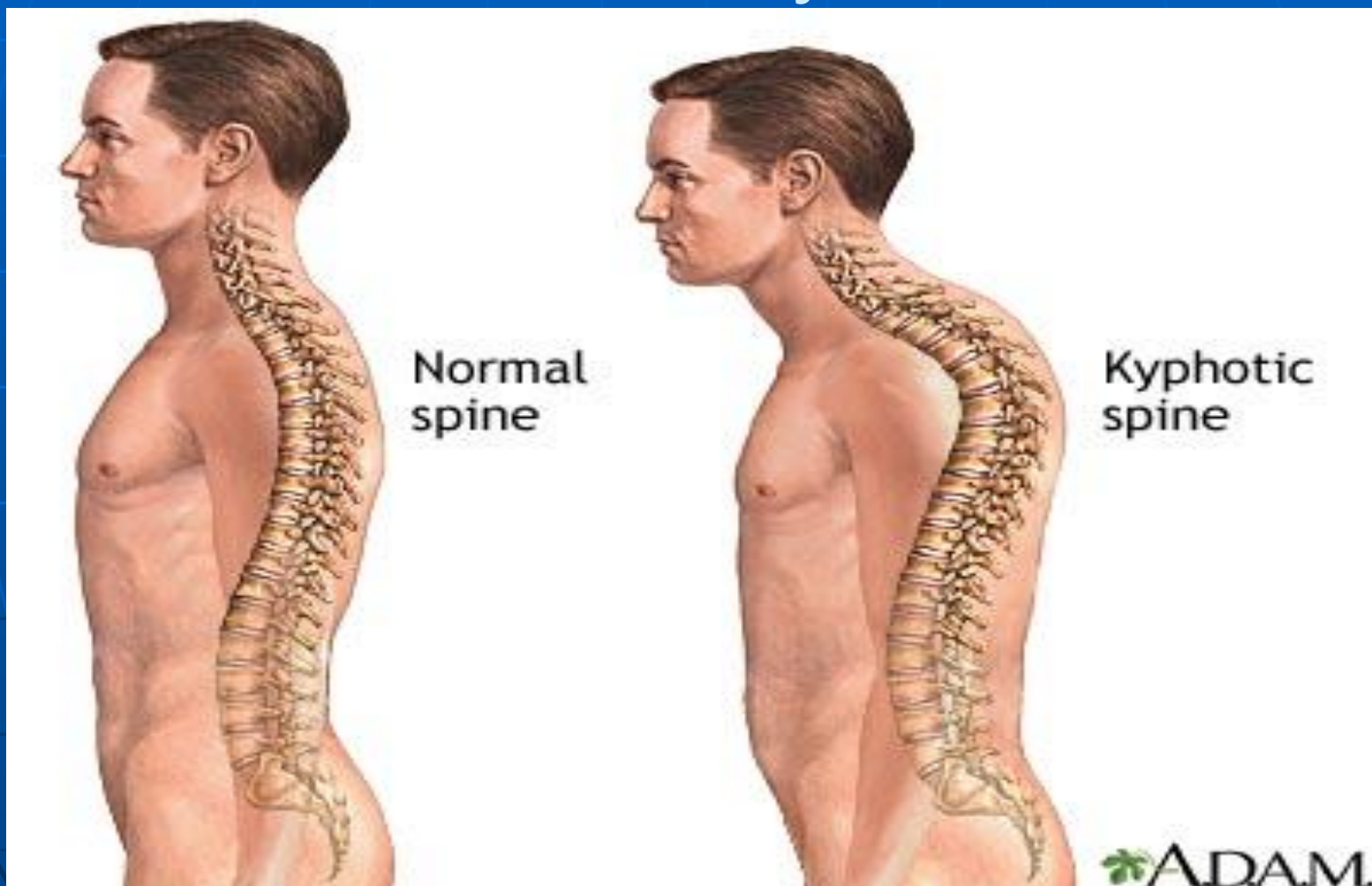
**Здоровый  
позвоночник**



**Лордоз**

# Кифоз -

это искривление верхнего отдела позвоночника выпуклостью назад



# Фиксатор позвоночника



# .искривление позвоночника может повлечь различные неприятности





Неправильная мебель  
вызывает искривление позвоночника и  
сопутствующие этому недуги.

**Традиционная модель  
выкатных диванов**

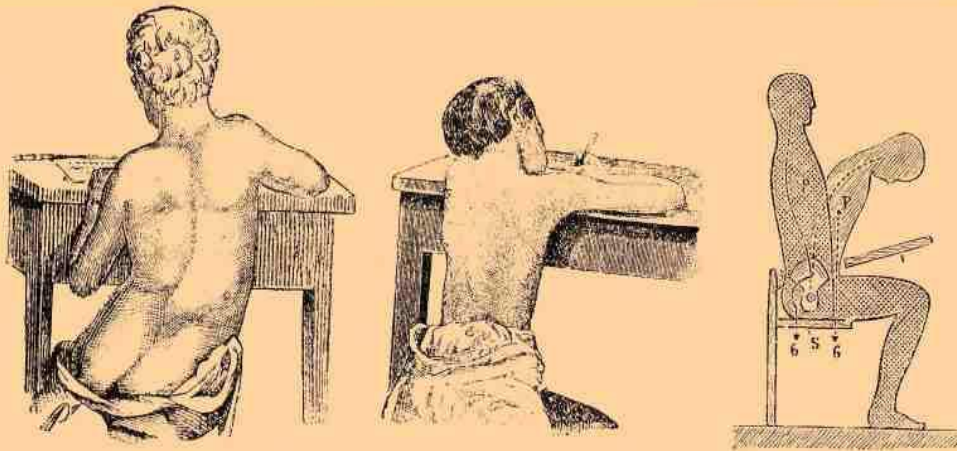


**Модель нового поколения  
выкатных диванов**

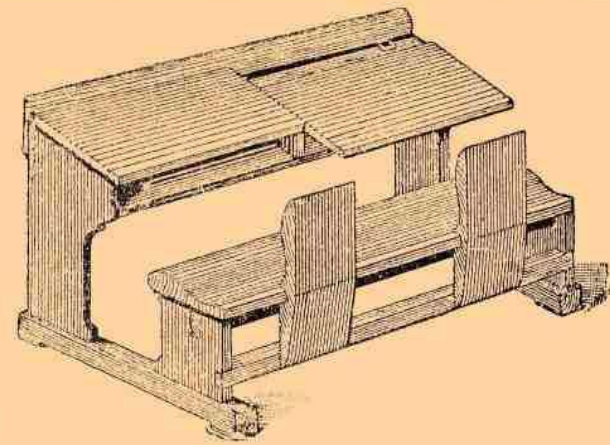


# Искривление позвоночника у детей школьного возраста

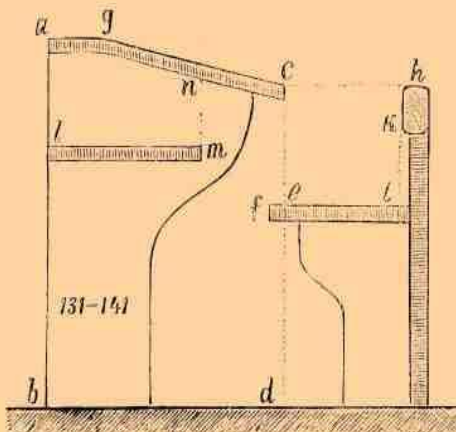
## ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА.



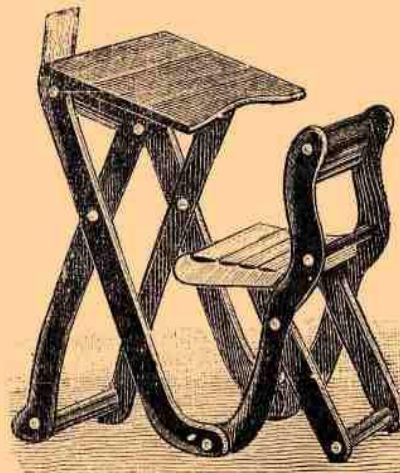
1, 2 и 3. Искривление позвоночника у детей школьного возраста.



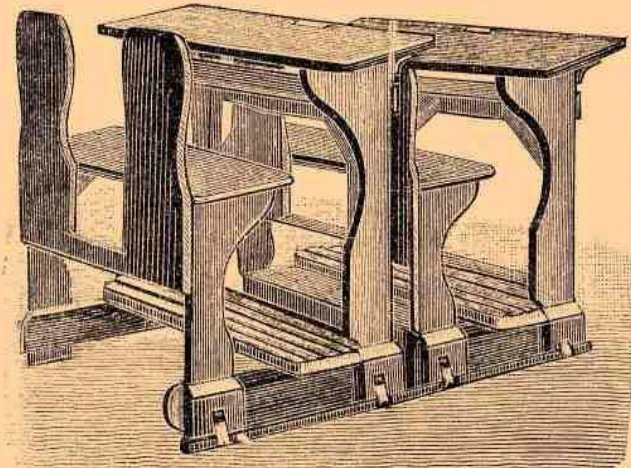
6. Учебный стол системы Кунце.



4. Учебный стол системы Эрисмана.



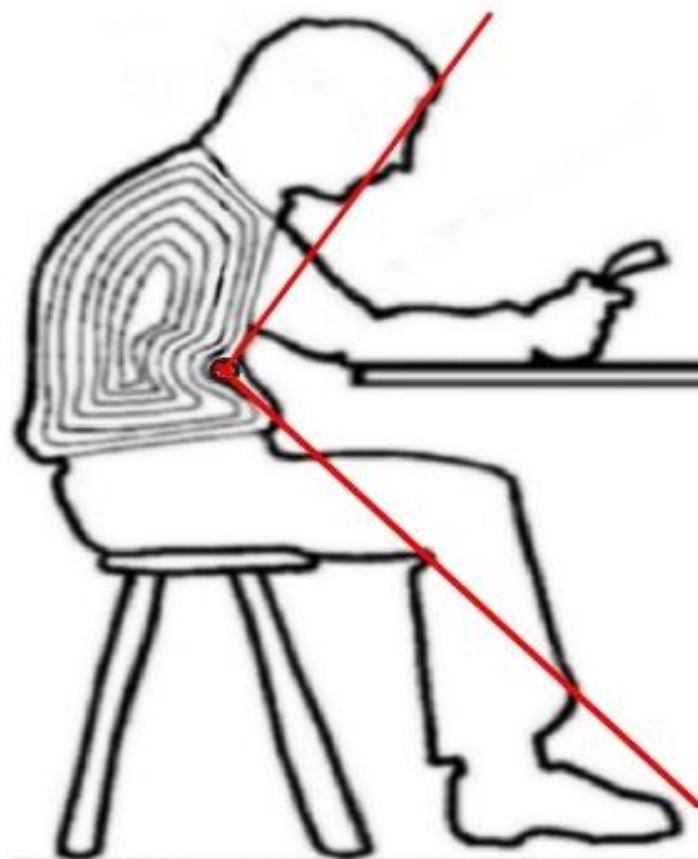
5. Учебный стол системы Айерта.



7. Учебный стол системы Петтига.

# На рисунке изображена деформация туловища при неправильной позе сидя

Поза характеризуется углом между лучами, проведенными от нижней части грудины к плоскости лица и к сгибу коленного сустава



# Операция: менигомилорадикулолиз на вершине искривления, дренирование..



# Лечебная физкультура при деформациях. Коррекция искривлений позвоночника



Рис. 17. Выгибание на гимнастической стене



Рис. 18. Выгибание на подвешенном валике