

Определение искривлений позвоночника



Определение лордозов.

Ученик становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь.



Если расстояние больше и проходит кулак, то осанка нарушена.



Определение кифозов.

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние со стороны груди.



Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.



Определение сколиозов.

Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике.



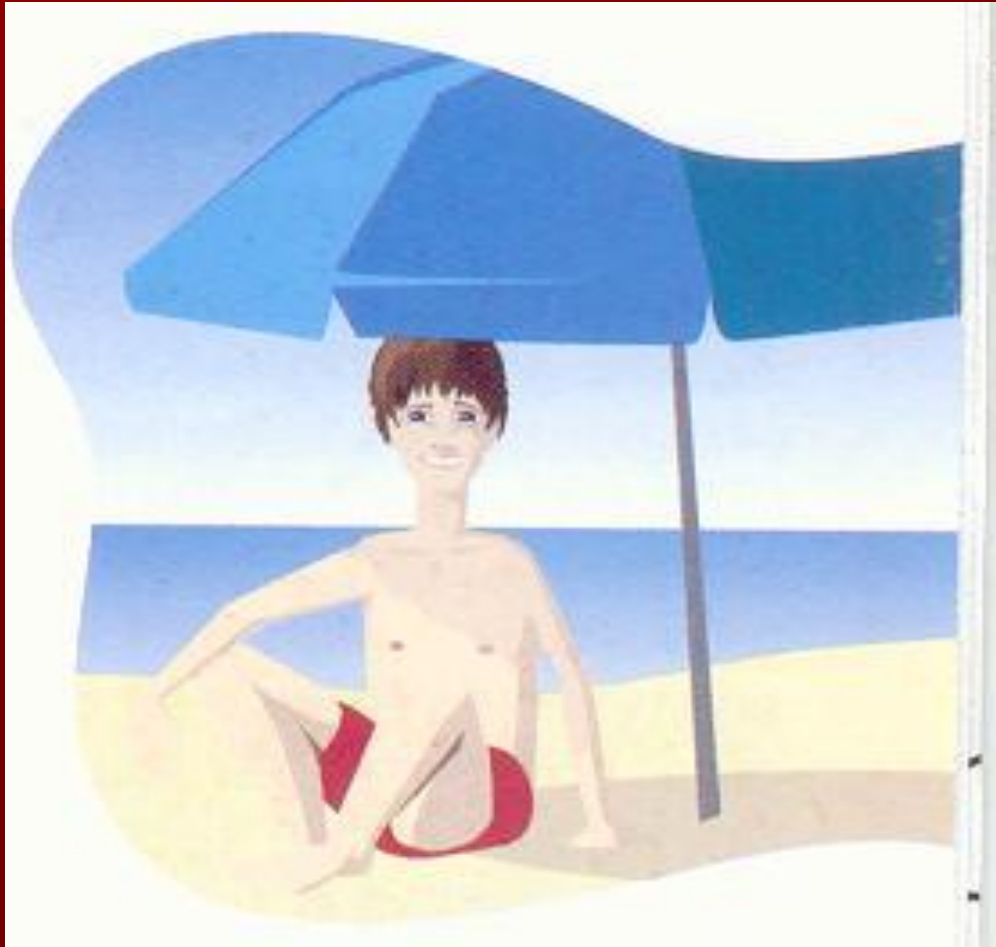
Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у ученика правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз.

Причины нарушений правильной осанки тела

I Искривления могут возникнуть в младенческом возрасте, когда ребенок начинает рано сидеть .

II Искривление может возникнуть из-за перенесенных инфекционных заболеваний, таких как ветряная оспа, коклюш, корь, туберкулез.

III В подростковом возрасте



1. При недостатке инсоляции солнечных лучей, которые контролируют образование витамина «Д» в организме

витами́н "Д" контролирует
усвоение кальция, при
недостатке возникает
заболевание рахит.

2. При нарушении обмена фосфорно-кальциевых солей в организме.

Необходимо употребление молочных продуктов: молока, сыра, сметаны, творога.



3. низкая
двигательная
активность,
гиподинамия
способствуют
искривлению
позвоночника

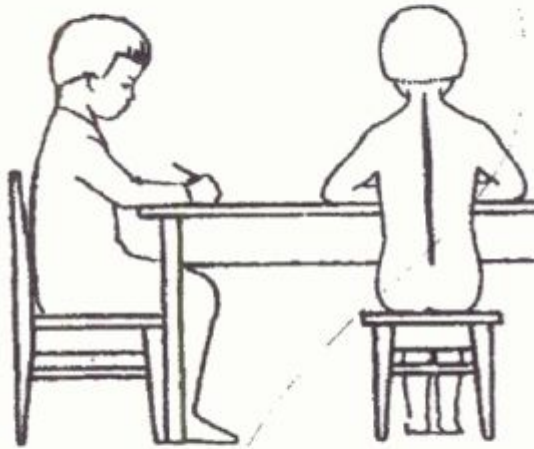


4. Мягкая
неудобная
постель.

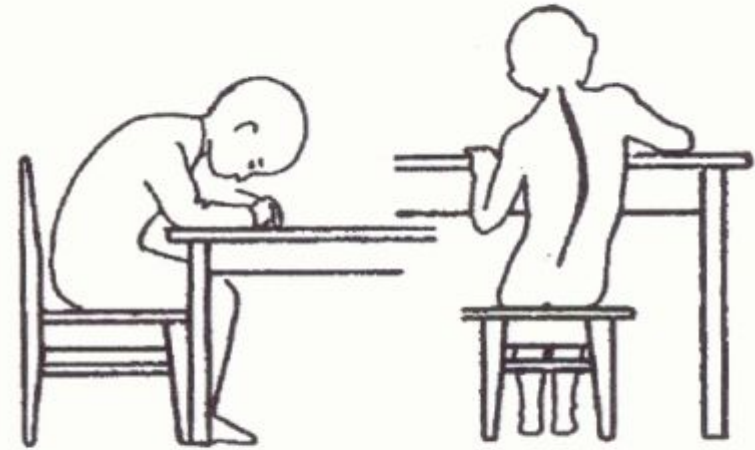


5. Переедание,
ожирение,
нарушение
деятельности
желез
внутренней
секреции

ПАМЯТКА №2



Правильная осанка



Неправильная осанка

Учись правильно сидеть за школьной партой

6. Неправильная поза во время учебных занятий.



7. Перегрузка
школьного
портфеля
учебниками и
учебными
принадлеж-
ностями.



8. Искривление
возникает в
процессе раннего
ношения обуви на
высоком каблуке.
Обувь на высоких
каблуках смещают
центр тяжести и
тело наклоняется
вперед.

9. Отрицательные эмоциональное состояние человека способствует нарушению правильной осанки .



Профилактика и лечение заболеваний позвоночника

**Любое заболевание
легче предупредить,
чем его лечить.**

Необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести активный образ жизни.





- удобная одежда;
- удобная обувь на низком каблуке.

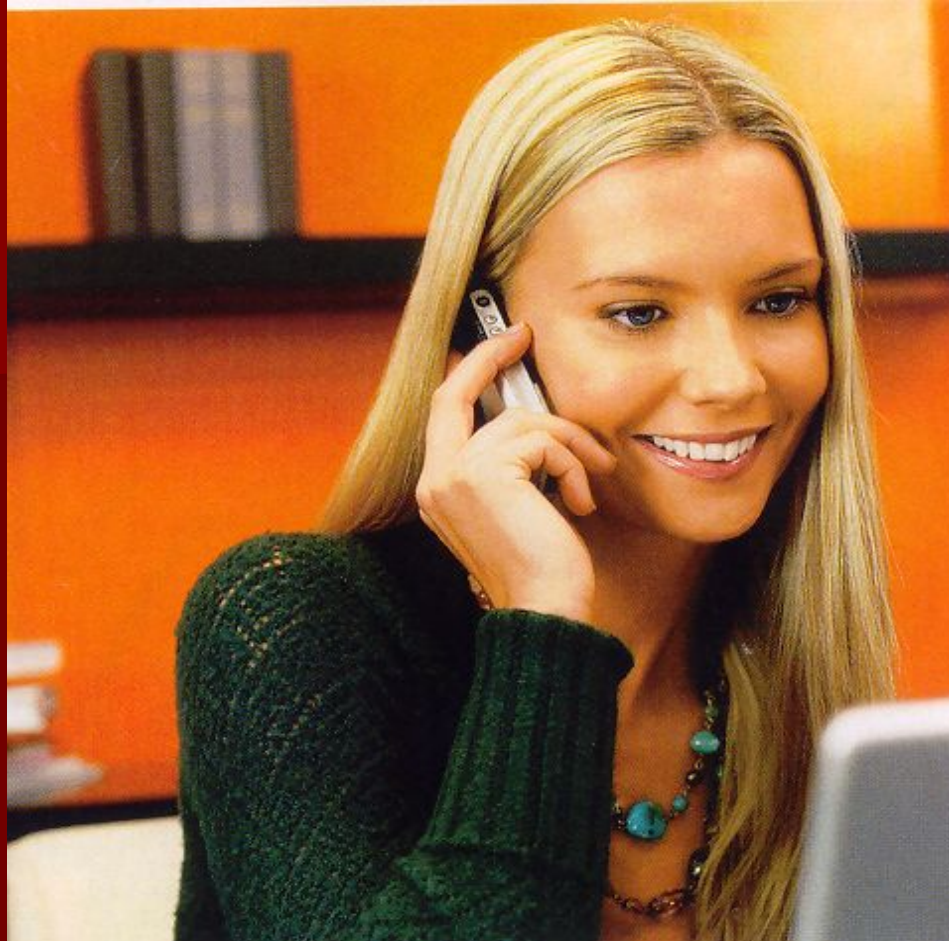
-следить за рационом питания подростка.

- должна быть в меру жесткая постель.

- должно быть хорошее освещение комнаты.

-ученические парты должны быть удобными и соответствовать росту школьника.

- портфель ученика не должен быть перегружен учебными принадлежностями.



- Эмоциональное состояние человека.



Необходимо посещать бассейн, делать утреннюю зарядку, постоянно следить за своей осанкой.