

# 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

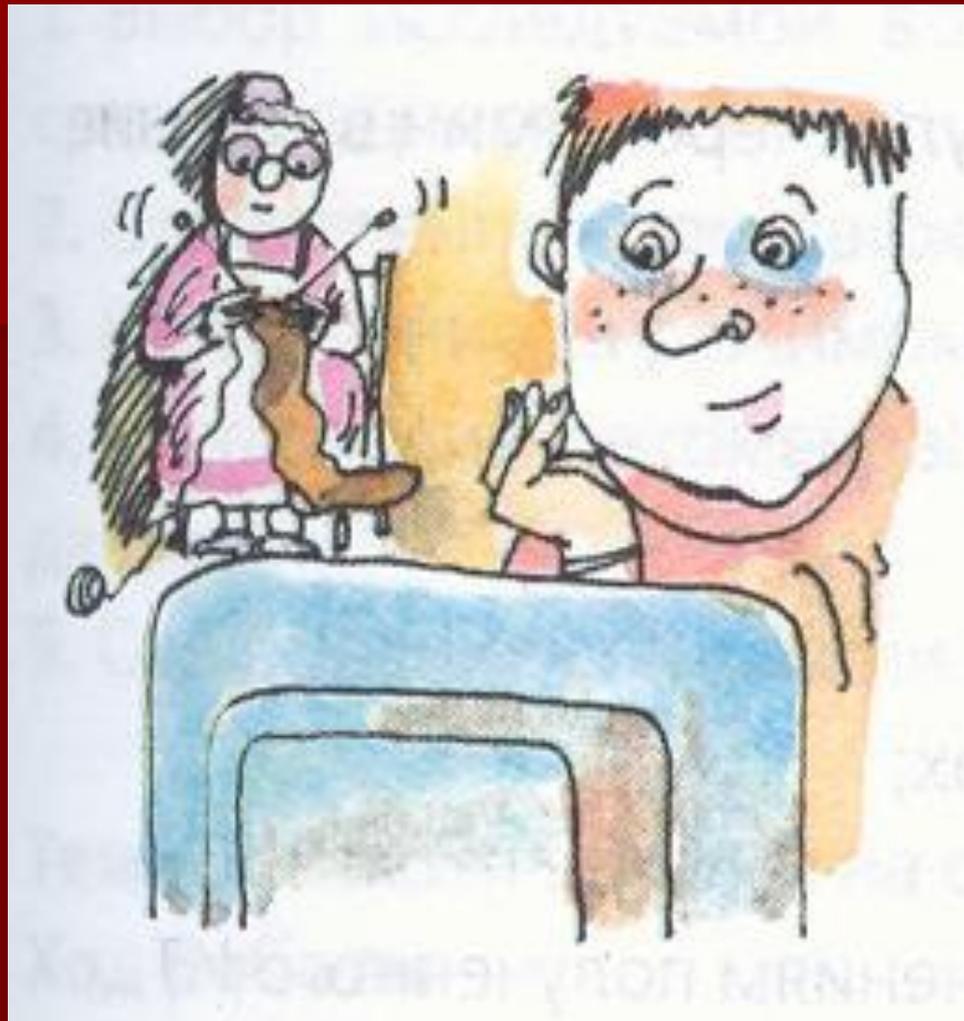


1. При недостатке инсоляции солнечных лучей, которые контролируют образование витамина «Д» в организме

витамин "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

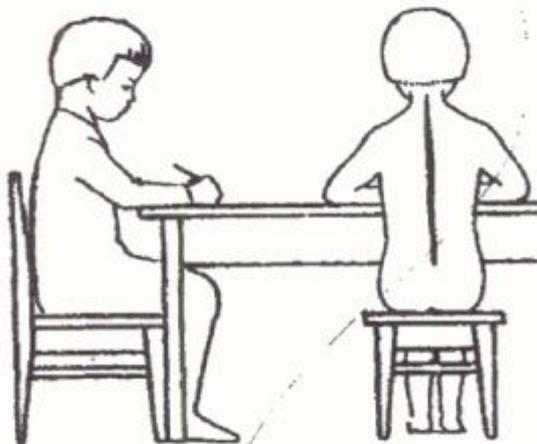


4. Мягкая  
неудобная  
постель.

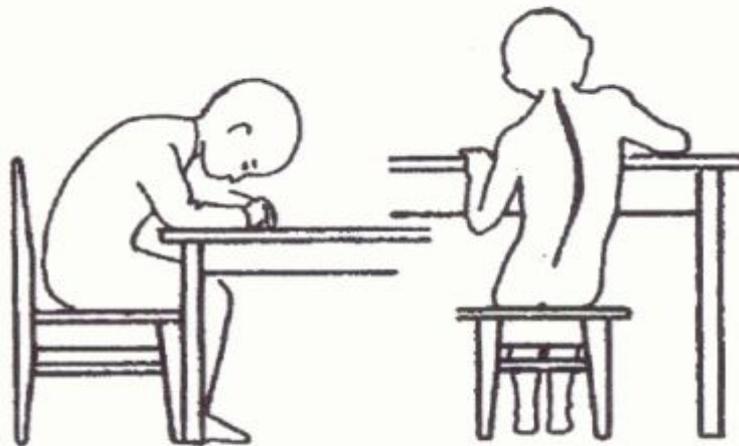


5. Переедание,  
ожирение,  
нарушение  
деятельности  
желез  
внутренней  
секреции

*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.

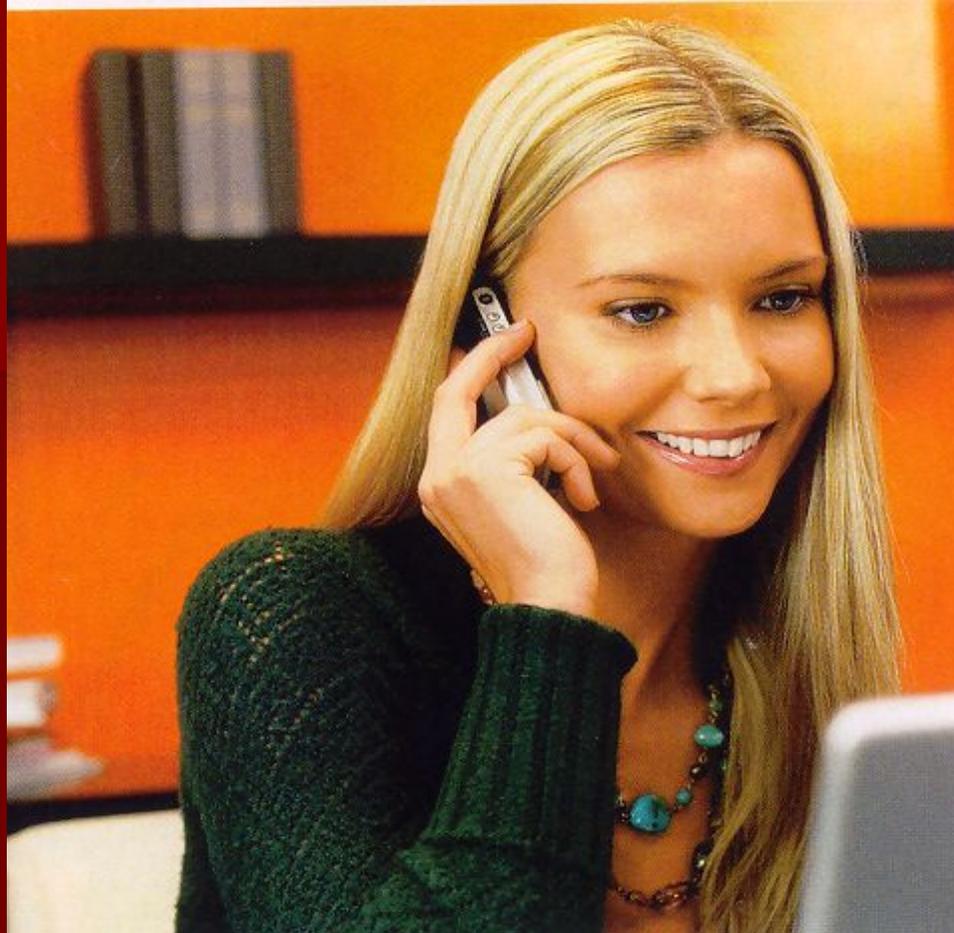
-следить за рационом питания  
подростка.

- 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.