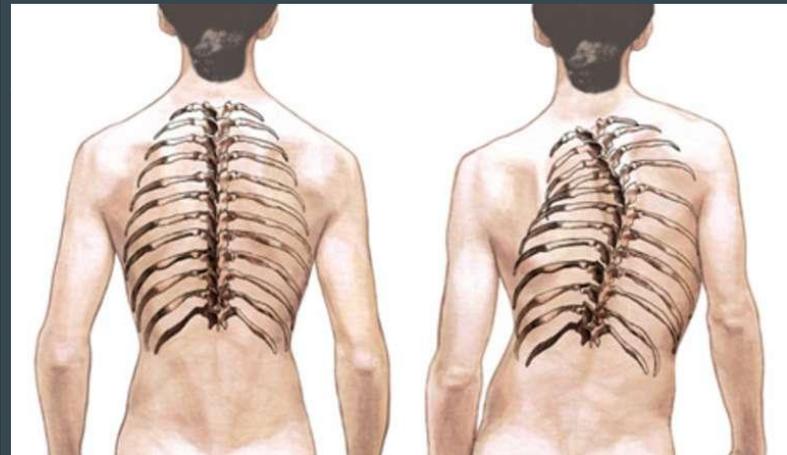
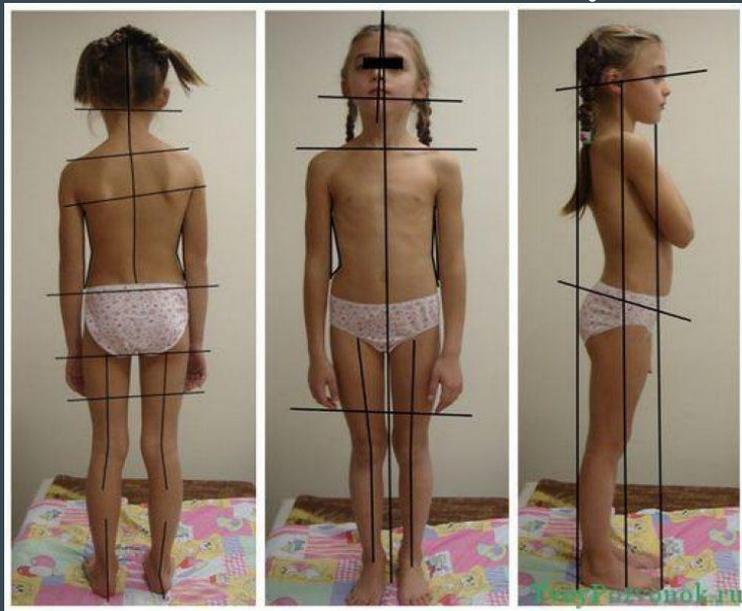


Нарушения опорно-двигательной системы. Травматизм



Опорно-двиг. сис. .

Опорно-двигательная система отличается особой надёжностью и прочностью. Она может выдерживать огромные нагрузки. Например, у прыгунов в длину бедренная кость в момент приземления испытывает нагрузку 9 т. Но для того чтобы кости, связки, суставы и мышцы могли успешно работать, необходимо обеспечить им определённые условия.

Витамин D

Для нормального развития костей необходимо, чтобы в организм поступали разнообразные минеральные соли и особые вещества, регулирующие обмен этих солей в кости, например витамин D. При нехватке этого вещества у детей развивается заболевание — рахит. Кости теряют свою прочность и могут даже изгибаться под тяжестью тела.

Витамин D есть в:

Где содержится (на 100 г продукта)

 Сельдь 294-1676 МЕ	 Лосось 200-800 МЕ	 Скумбрия 304-405 МЕ	 Печень до 50 МЕ
 Сметана 50 МЕ	 Сливочное масло до 35 МЕ	 Яичный желток 25 МЕ	 Мясо 13 МЕ
 Кукурузное масло 9 МЕ	 Молоко до 4 МЕ	 Небольшое количество витамина D содержат грибы, петрушка, карто- фель, семечки и орехи	* МЕ (Международная единица) - единица измерения количества вещества, используется для витаминов, гормонов, вакцин и некоторых лекарств в фармако- логии

Осанка

Ещё одним нарушением опорно-двигательной системы является искривление позвоночника, связанное с нарушением осанки. **Осанка** — это привычная поза при стоянии, ходьбе и сидении. При правильной осанке внутренние органы расположены так, что создаются наилучшие условия для их работы. При неправильной осанке происходит *искривление позвоночника*, которое рано или поздно наносит повреждения межпозвоночным дискам. В результате могут защемляться нервы, идущие от спинного мозга, расположенного внутри позвоночного канала. Человек начинает испытывать боли в спине, шее, голове. Развивается болезнь **остеохондроз**.

Плоскостопие

У человека стопа сводчатая: её средняя часть немного приподнята над поверхностью, на которую опирается нога. Это необходимо для того, чтобы стопа, слегка пружинилась, уменьшала очень высокие нагрузки, возникающие при прыжках, беге, переносе тяжёлых грузов. Иногда у людей возникает **плоскостопие**, то есть стопа становится плоской и не может уменьшать нагрузки. В этом случае при ходьбе, беге и даже просто при стоянии ноги быстро устают и возникают сильные боли.



Сколиоз

Различают три степени нарушения осанки. Если первые две связаны с нарушениями в работе мышечного аппарата, то третья вызывает изменения в скелете, которые вылечить довольно трудно. Сильное искривление позвоночника называют **сколиозом**, его необходимо лечить при помощи особых физических упражнений или укрепляющих гипсовых повязок и корсетов. Если лечение начато своевременно, то дальнейшее искривление позвоночника удаётся прекратить.

Спасибо за Внимание!