



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 513 Невского района Санкт-Петербурга

Индивидуальный итоговый проект

Гипермобильность суставов у человека (предвывих сустава)

Автор: Радькова Вероника, 9-3

Руководитель: Яковлева Наталия Ивановна

Проблема:

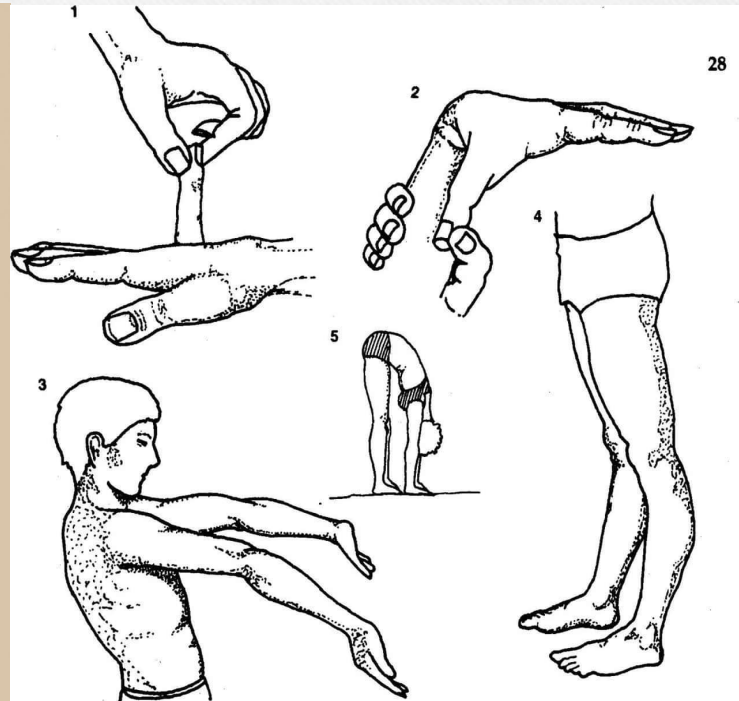
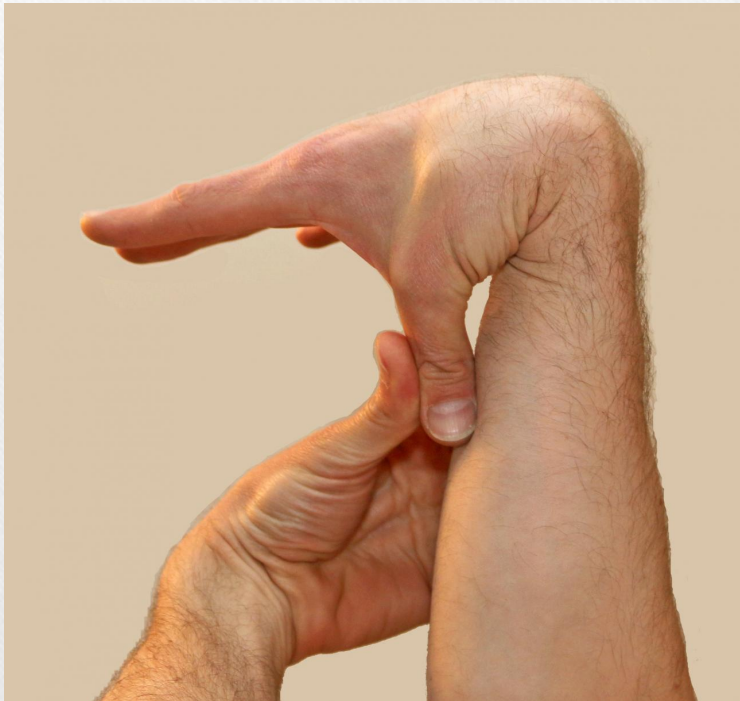
- боль в суставах;
- боль в спине;
- вывих суставов;
- травмы мягких тканей, например, теносиновит (воспаление защитной оболочки вокруг сухожилия).

Цель:

- Минимизировать развитие вывихов, любых травм, боли

Глава 1

Как это выглядит:

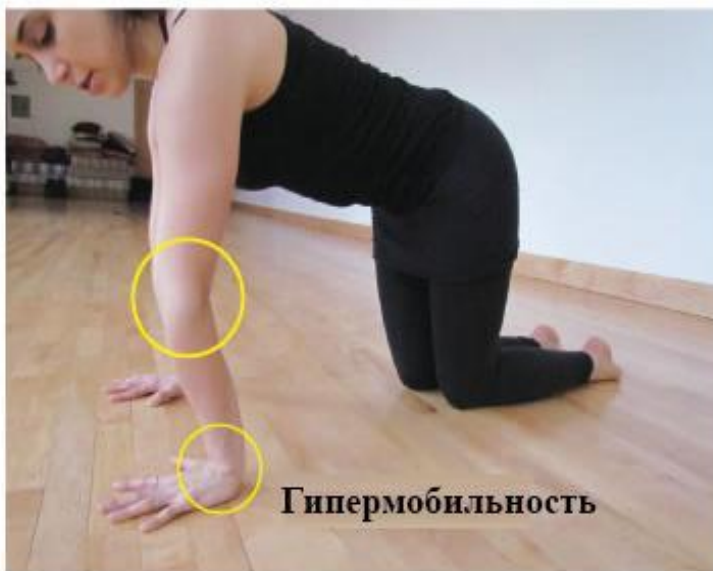


Классификация:

- 1. Врожденный.
- 2. Приобретенный:
 - 2.1. Травматический
 - 2.2. Нетравматический (патологический, произвольный).

Способы Устранения:

- Оптимальный режим дня, Коррекция двигательных стереотипов, Кинезиотерапия, ЛФК



Глава 2

Статистика:



Гипермобильный синдром встречался у людей с тревожными расстройствами в 67.7 % случаев

Предложения о сокращении статистики:

- Стоит поддерживать мышечный тонус,
заниматься спортом (хотя бы делать упражнения в
виде разминки)
Соблюдать режим сна
При любых вопросах, обращаться к врачу

Заключение:

- В заключении хочется сказать, каждый из нас может получить такую проблему, но и каждый из нас может ее решить.

К каждой проблеме, особенно связанной со здоровьем нужно относиться внимательно, с осторожностью и не пренебрегать своим здоровьем.



Спасибо за внимание!!!

Список литературы:

- Ресурс из интернета <https://spina-health.com/vyvix-plecha/>
Ресурс из интернета:
https://tvojabolit-ru.turbopages.org/tvojabolit.ru/s/revmatologiya/gipermobilnost_sustavov/
Ресурс из интернета:
https://ilive.com.ua/health/gipermobilnost-sustavov_129715i15950.html
Ресурс из интернета:
<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/joint-hypermobility>
Ресурс из интернета:
<https://slide-share.ru/sindrom-gipermobilnosti-sustavov-kak-prichina-bolevogo-sindroma-detej-234076>