



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).

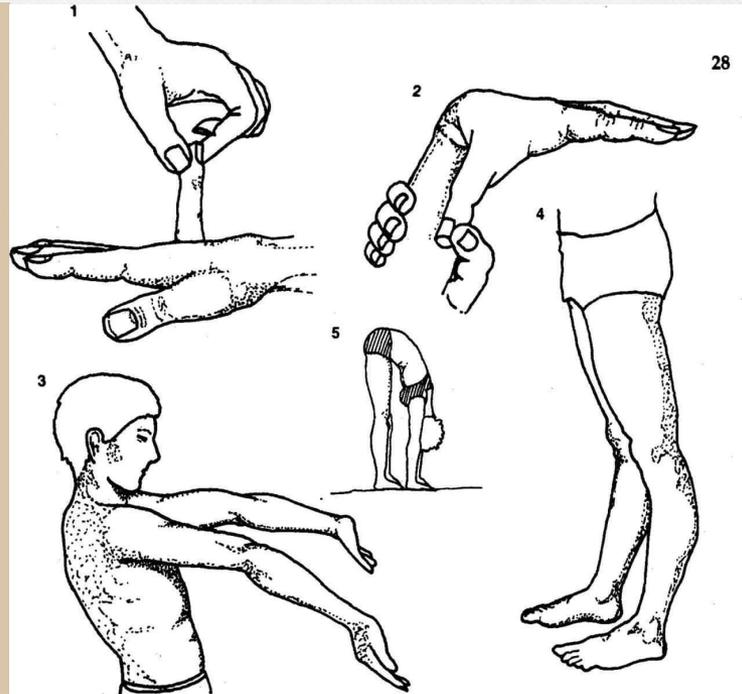
## Цель:

- Минимизировать развитие вывихов, любых травм, боли

# Глава 1

## Как это выглядит:

---



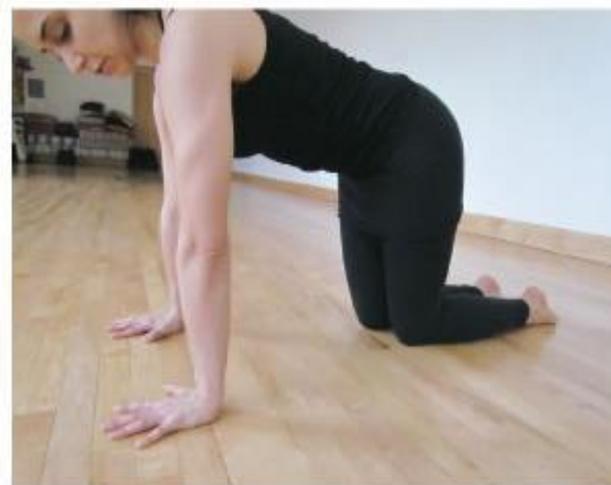
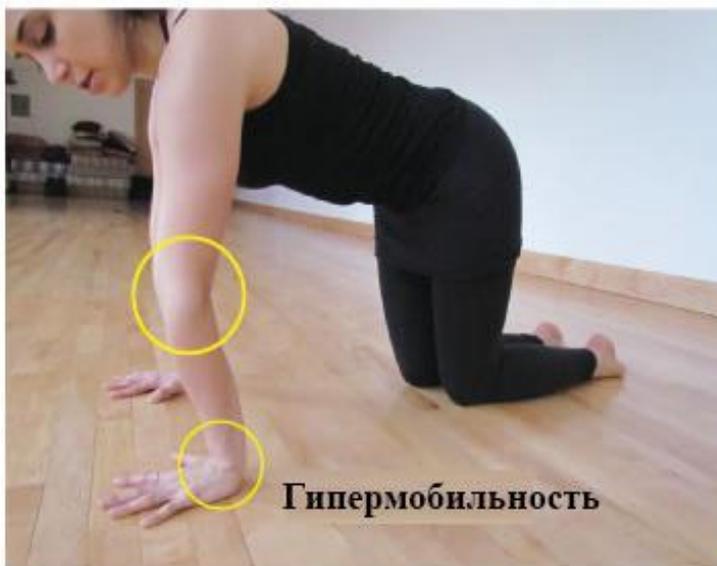
# Классификация:

---

- 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://tvojajbolit.ru.turbopages.org/tvojajbolit.ru/s/revmatologiya/gipermobilnost\\_sustavov/](https://tvojajbolit.ru.turbopages.org/tvojajbolit.ru/s/revmatologiya/gipermobilnost_sustavov/)  
Ресурс из интернета:  
[https://ilive.com.ua/health/gipermobilnost-sustavov\\_129715i15950.html](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>