

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО – МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ



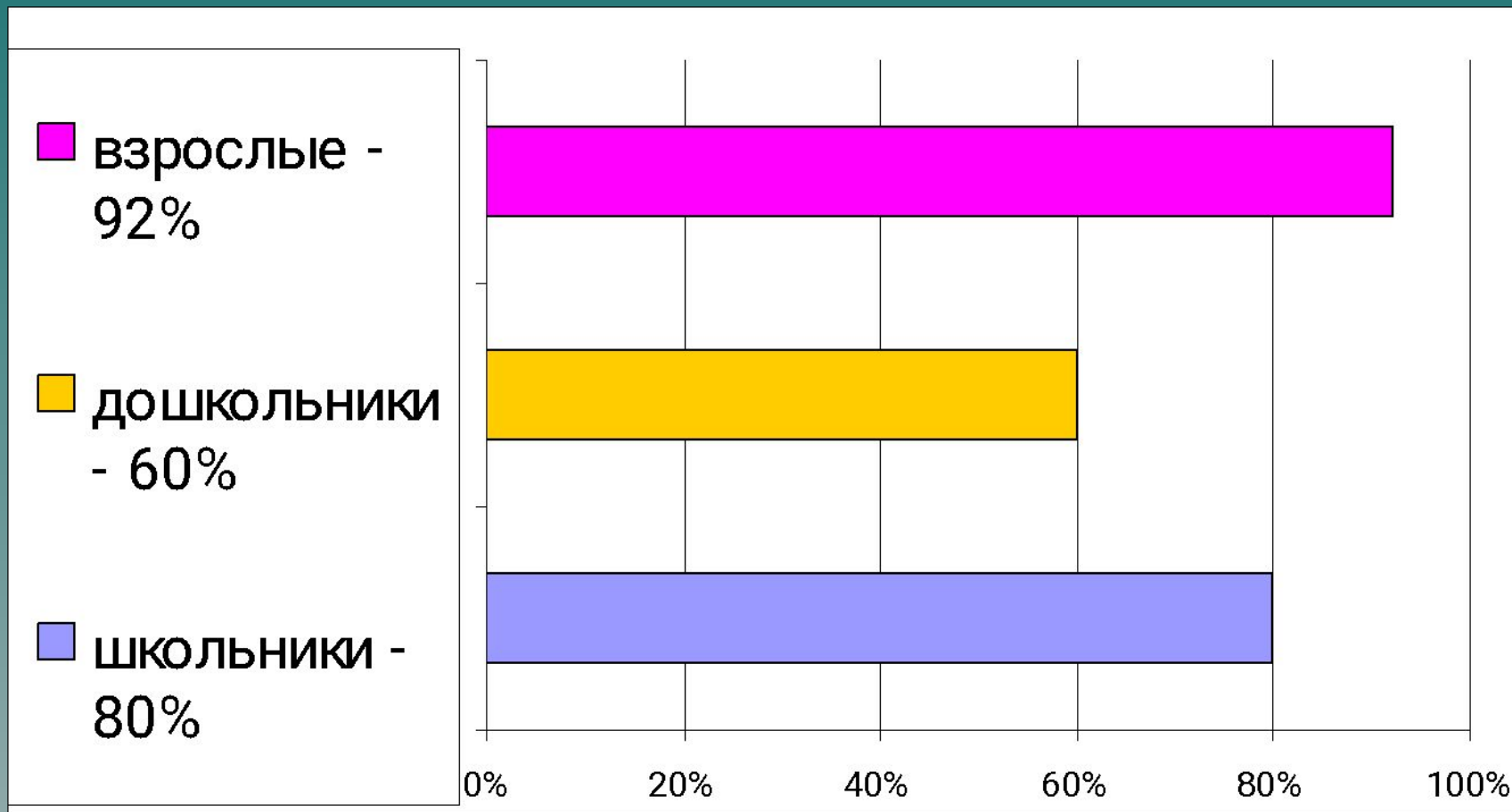
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



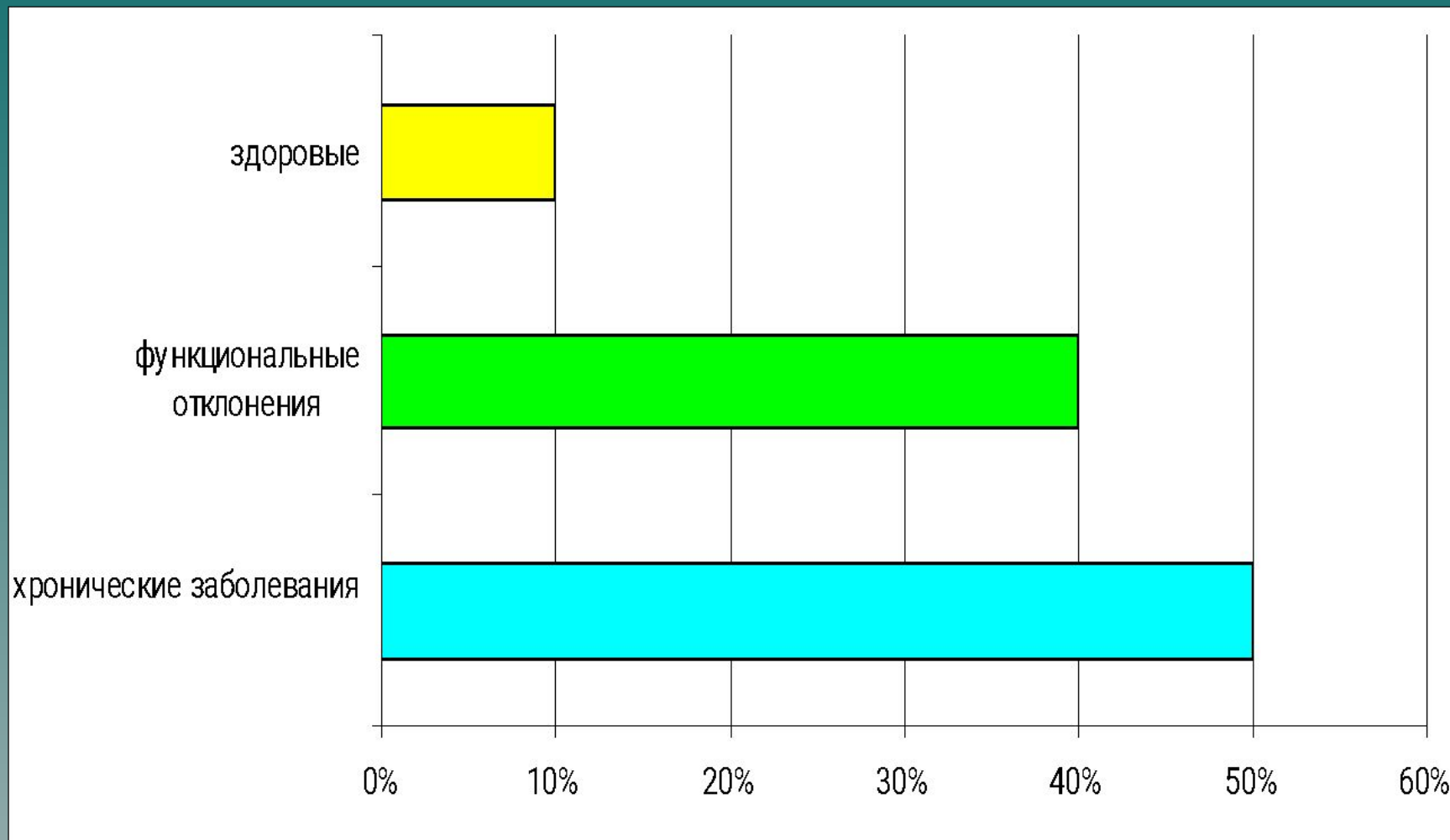
Патология опорно-двигательного аппарата занимает первое место среди заболеваний детского возраста.

Всемирной организацией здравоохранения первое десятилетие XXI века объявлено «Декадой костей с суставами»

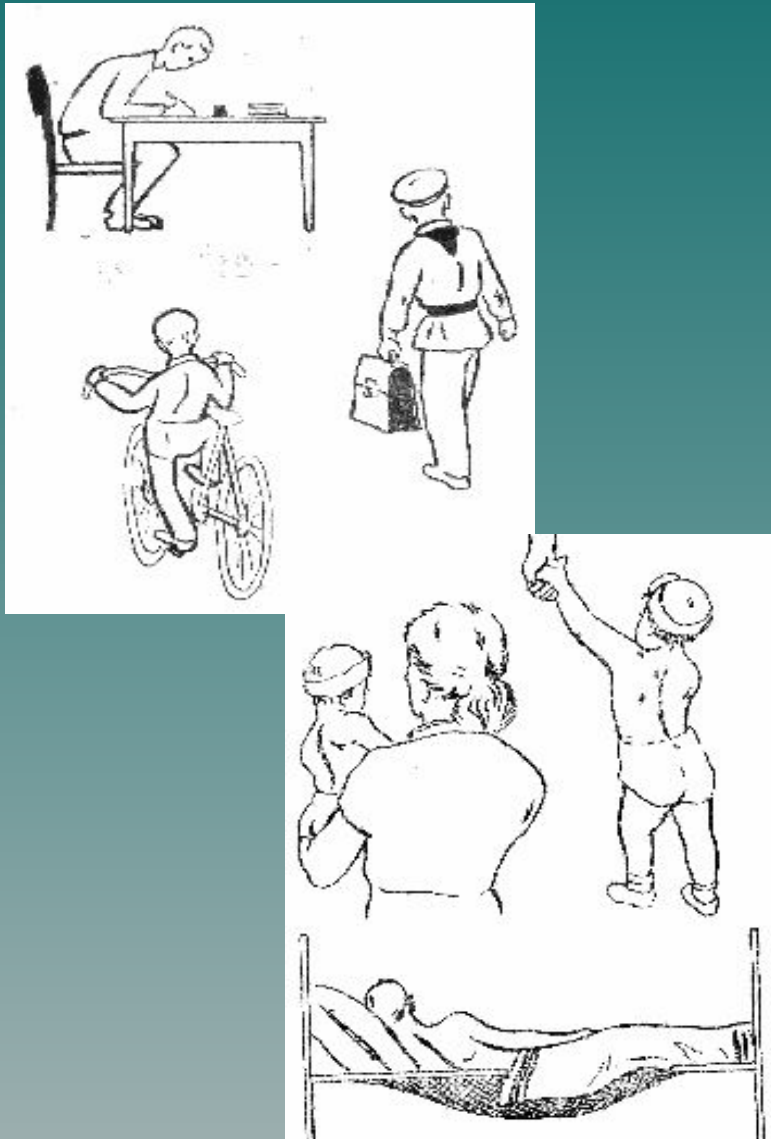
Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата



Средняя частота заболеваний ОДА школьников в РФ

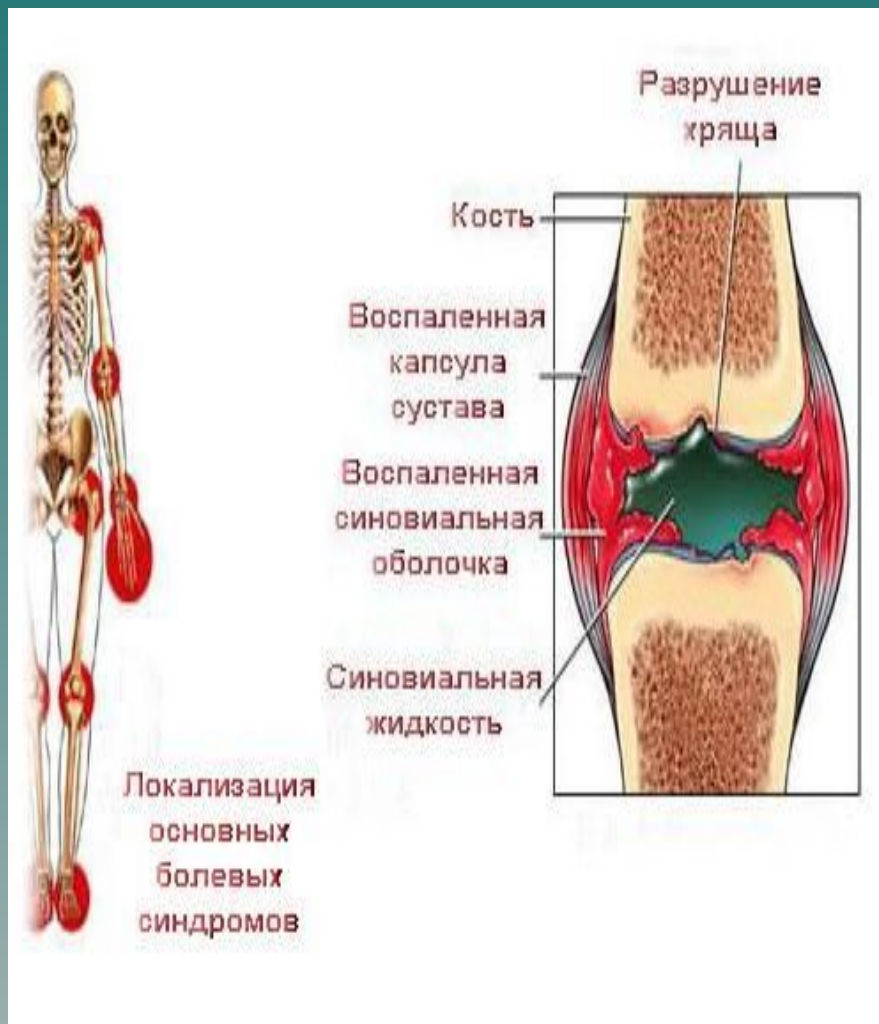


ФАКТОРЫ РИСКА



- ◆ Неправильное положение тела при сидении и лежании.
- ◆ Перенесенное инфекционное заболевание (ОРВИ, краснуха и др.).
- ◆ Обострение хронических заболеваний.
- ◆ Перегрузка или повреждение сустава.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



- ◆ **Артриты** – воспалительное заболевание суставов.
- ◆ **Артрозы** – заболевания суставов невоспалительного характера. Это наиболее распространенные заболевания суставов, частота их увеличивается с возрастом.

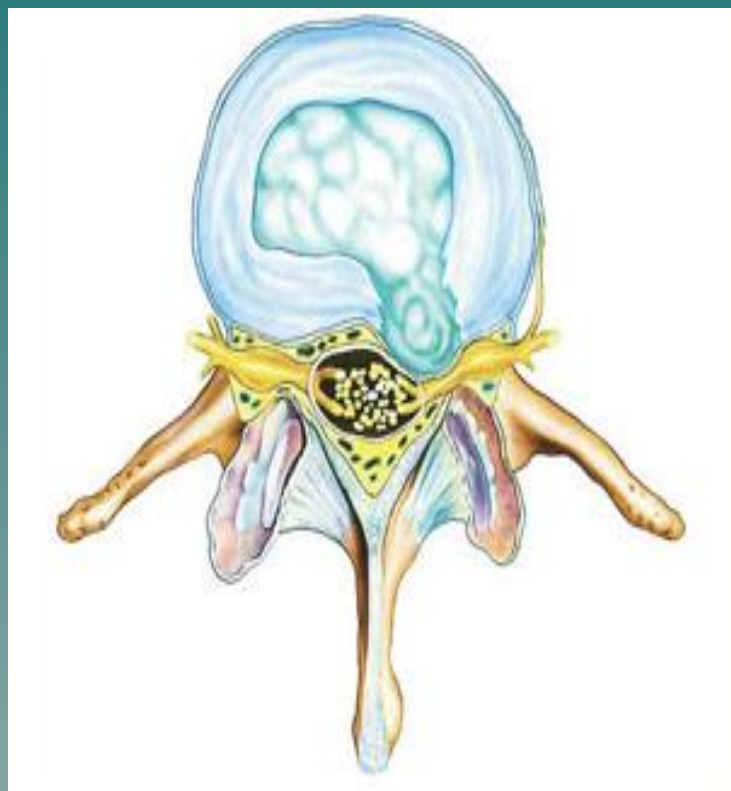
Болезнь Бехтерева



- ✓ **ББ** - это хроническое заболевание, характеризующееся воспалительным поражением суставов позвоночника, околопозвоночных тканей и крестцово-подвздошных сочленений со срастанием межпозвоночных суставов и развитием кальцификации спинальных связок.

Поза просящего

ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА



Грыжа в позвоночнике
- это одно из самых опасных и сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата.
Причиной возникновения грыжи диска могут быть: неправильная осанка, чрезмерные нагрузки на позвоночный столб, травмы, неразвитость мышечного корсета.



- Из-за высоких физических нагрузок, у спортсменов повышен риск развития грыжи межпозвонкового диска.
- При поднятии тяжестей, прыжках и других физических нагрузках, диски выполняют роль амортизатора. Так как самая большая нагрузка приходится на поясничный отдел позвоночника, именно в нём, чаще всего образуются межпозвоночные грыжи.


ОСТЕОХОНДРОЗ



Заболевание позвоночника, характеризующееся изменением межпозвонкового диска.

При остеохондрозе межпозвоночные диски, которые обеспечивают позвоночнику гибкость и подвижность, становятся дефектными.

Причины остеохондроза

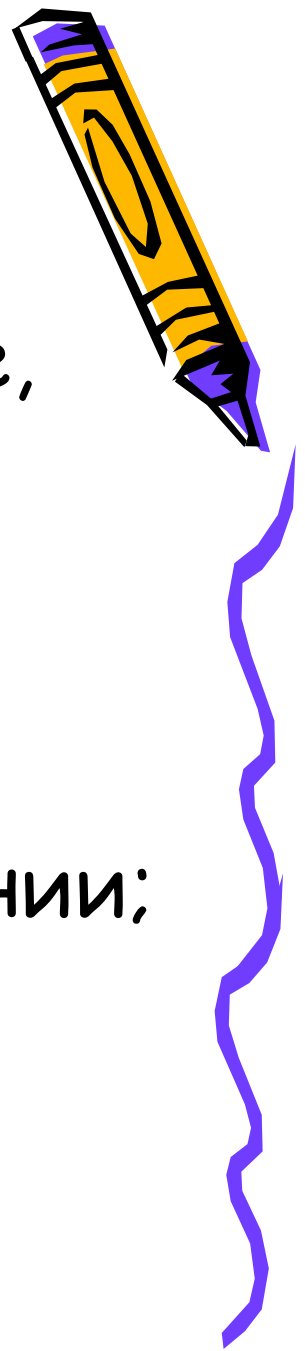
- ◆ наследственная (генетическая) предрасположенность;
 - ◆ избыточный вес, неправильное питание (недостаток микроэлементов и жидкости);
 - ◆ возрастные изменения;
 - ◆ травмы позвоночника (ушибы, переломы);
 - ◆ нарушение осанки, искривление позвоночника, гипермобильность (нестабильность) сегментов позвоночного столба, плоскостопие;
 - ◆ малоподвижный образ жизни;
- 

Причины остеохондроза

- ◆ работа, связанная с подъемом тяжестей, частыми изменениями положения туловища (поворотами, сгибанием и разгибанием, рывковыми движениями);
- ◆ чрезмерные физические нагрузки, неравномерно развитая костно-мышечная система;
- ◆ перегрузки позвоночника, связанные с заболеваниями стопы, а также в результате ношения неудобной обуви, высоких каблуков и беременности у женщин;
- ◆ резкое прекращение регулярных тренировок профессиональными спортсменами;
- ◆ переохлаждение, неблагоприятные метеоусловия (повышенная влажность воздуха при низкой температуре).

Основные симптомы остеохондроза:

- постоянные ноющие боли в спине, чувство онемения и ломоты в конечностях;
- усиление болей при резких движениях, физической нагрузке, поднятии тяжестей, кашле и чихании;
- уменьшение объема движений, спазмы мышц;



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

- не делайте резких движений, избегайте падений и прыжков с большой высоты, травм и ушибов позвоночника;
- чаще меняйте положение тела;
- держите спину ровно;
- не поднимайте и не держите тяжелые предметы на вытянутых руках, для поднятия предмета присядьте на корточки, а затем вставайте вместе с ним,
- при переноске тяжестей равномерно распределяйте нагрузку (то есть не носите сумки в одной руке и т. д.,)
- не следует поднимать груз более 10 кг;
- носите удобную обувь, женщинам следует ограничить хождение в обуви на высоком каблуке;
- Регулярно выполняйте физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Полезны занятия плаванием.
- Принимайте контрастный душ, закаливайте организм.
- Не переохлаждайтесь.



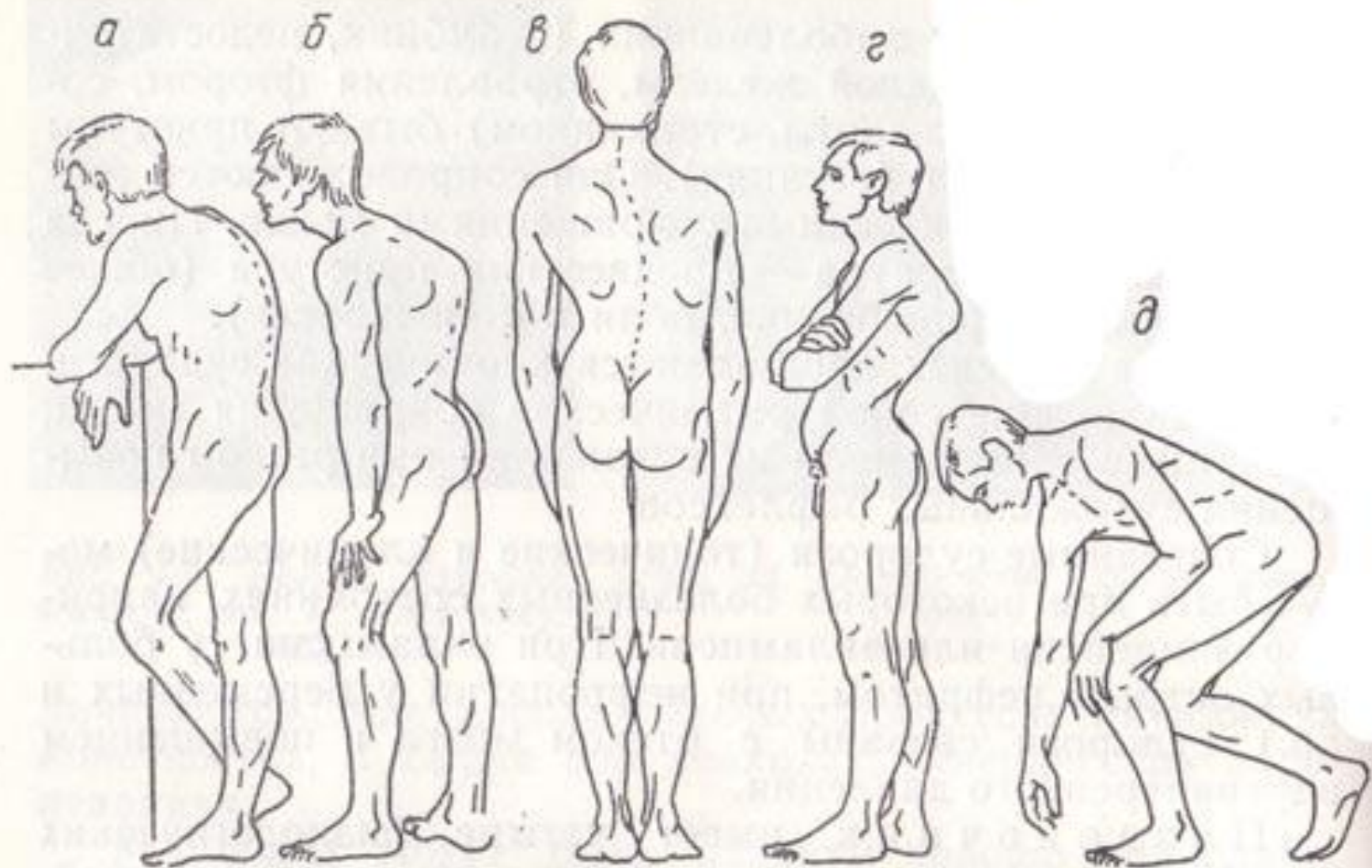
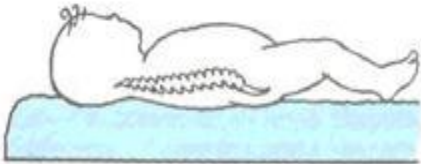


Рис. 15. Патологические искривления позвоночника:
а — дугообразный кифоз; б — горб при туберкулезе; в — сколиоз; г — кифосколиоз; д — прямая спина.

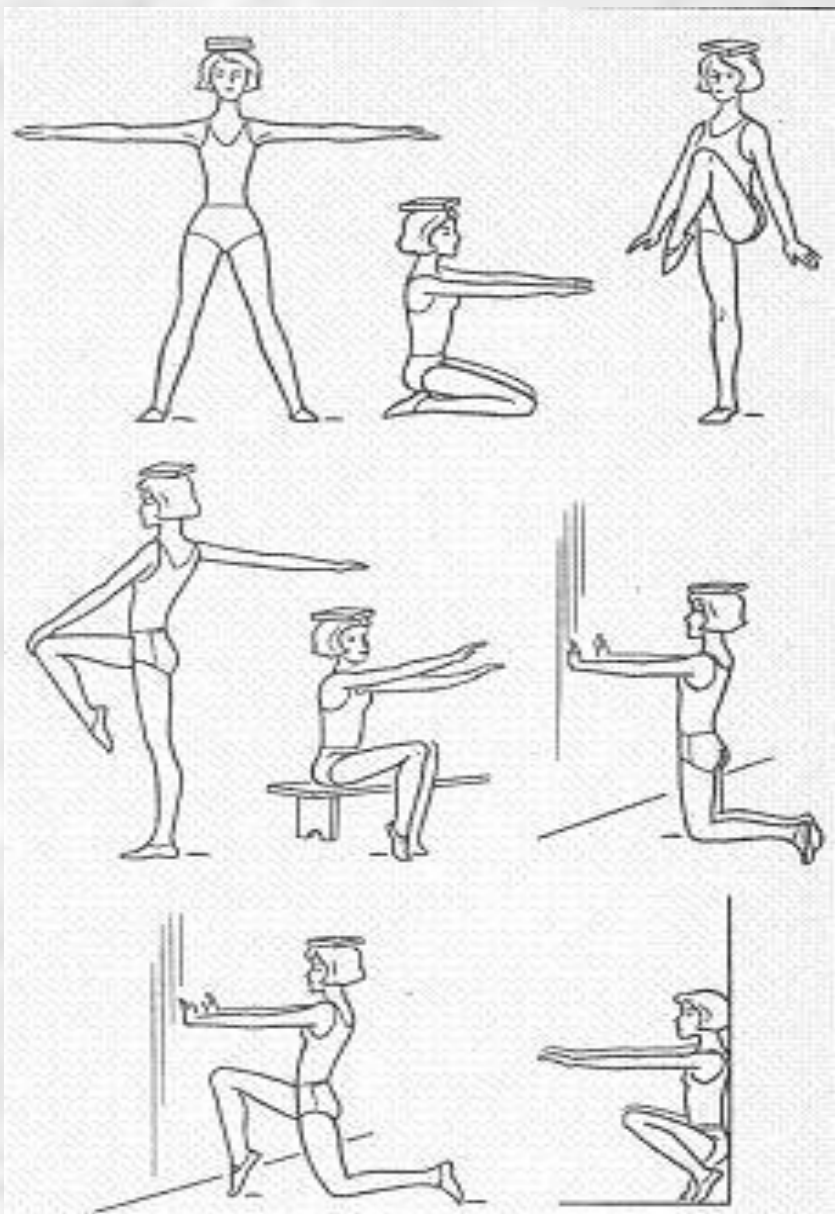
Признаки сколиоза



ПРОФИЛАКТИКА



- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильная и точная коррекция обуви;



постоянная
двигательная
активность,
включающая
прогулки, занятия
физическими
упражнениями,
спортом, туризмом,
плавание;



отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);



**Для выработки
правильной осанки
и профилактики ее
нарушений
необходимо
тренировать
мышцы спины и
живота.**

**Упражнения
можно включать в
комплекс утренней
гимнастики,
оздоровительной
гимнастики, в урок
физкультуры в
школе, в
спортивную
тренировку.**



Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Воспитание у детей интереса к физической культуре несет в себе важнейшие энергетические ресурсы. Самый значимый мотив для занятий физическими упражнениями это коррекция здоровья, повышение жизненного тонуса, снижение заболевания опорно-двигательного аппарата и общей инвалидизации населения.



**Нужно помнить,
что здоровый
человек — это
счастливым
человек.**

**СЧАСТЬЯ
ВАМ И
ЗДОРОВЬЯ!!!**