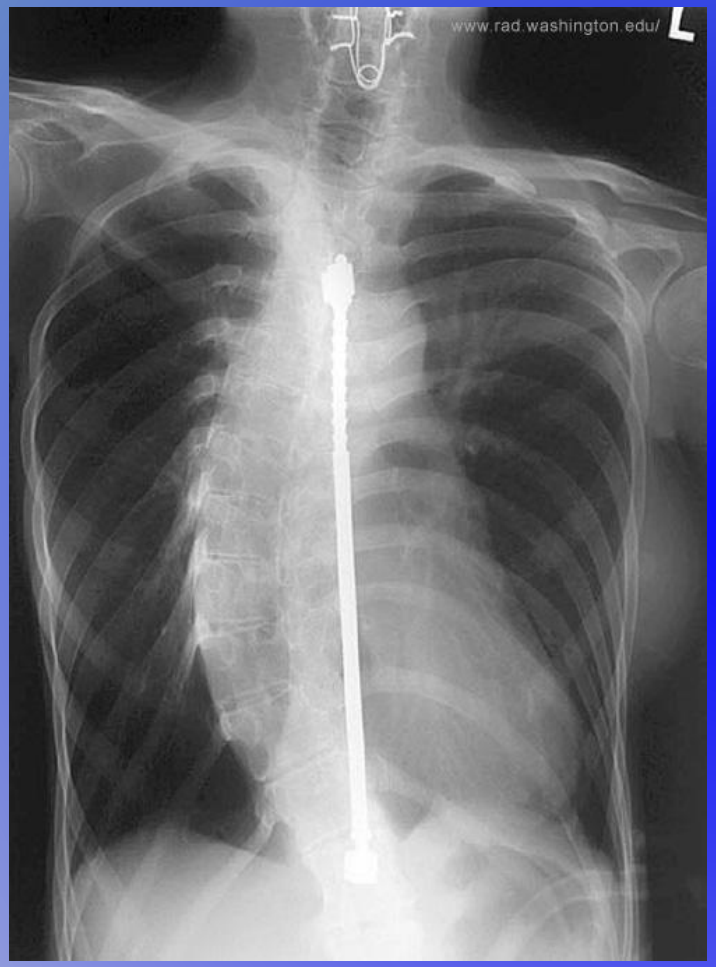
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО – МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

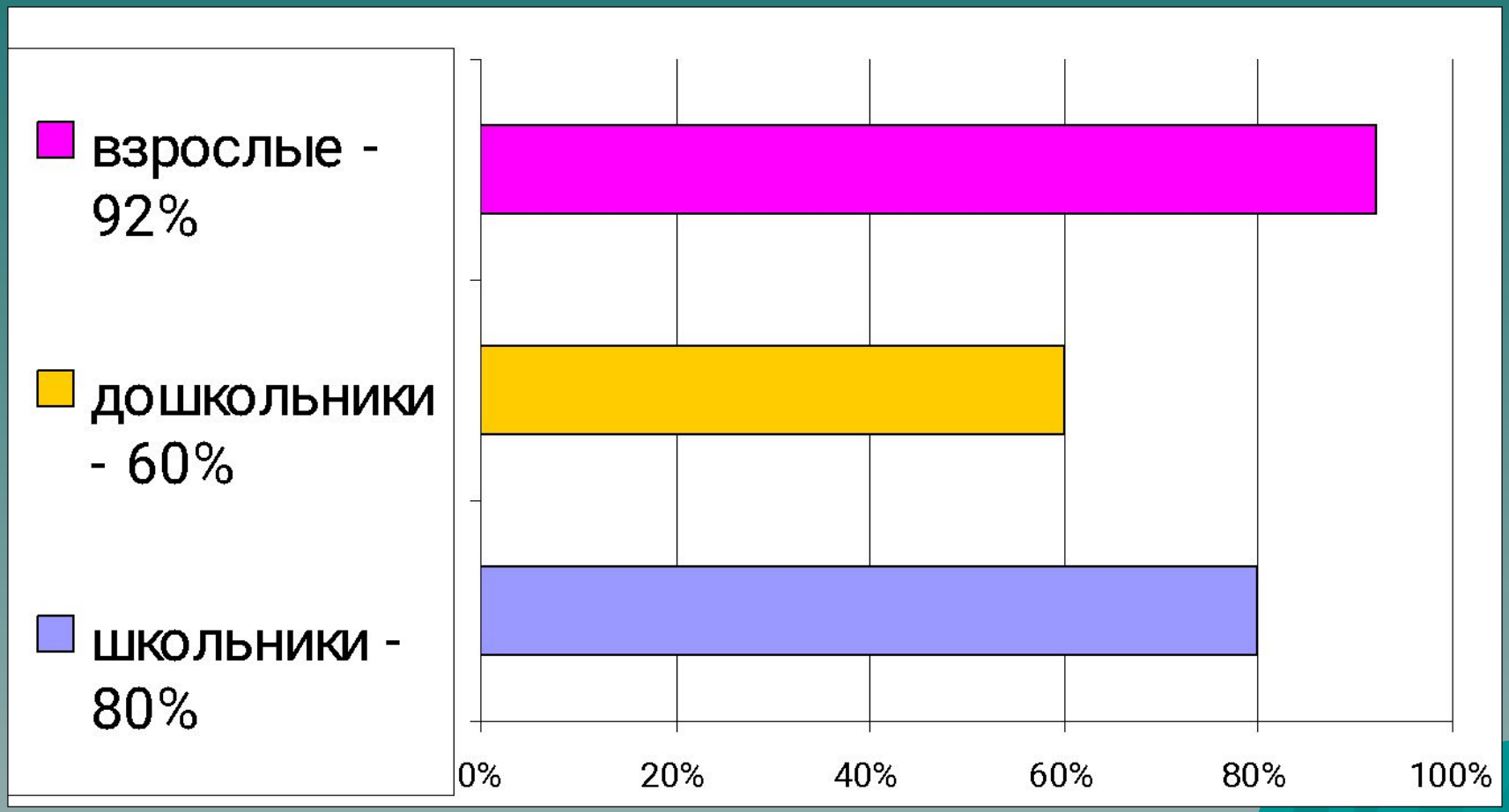
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



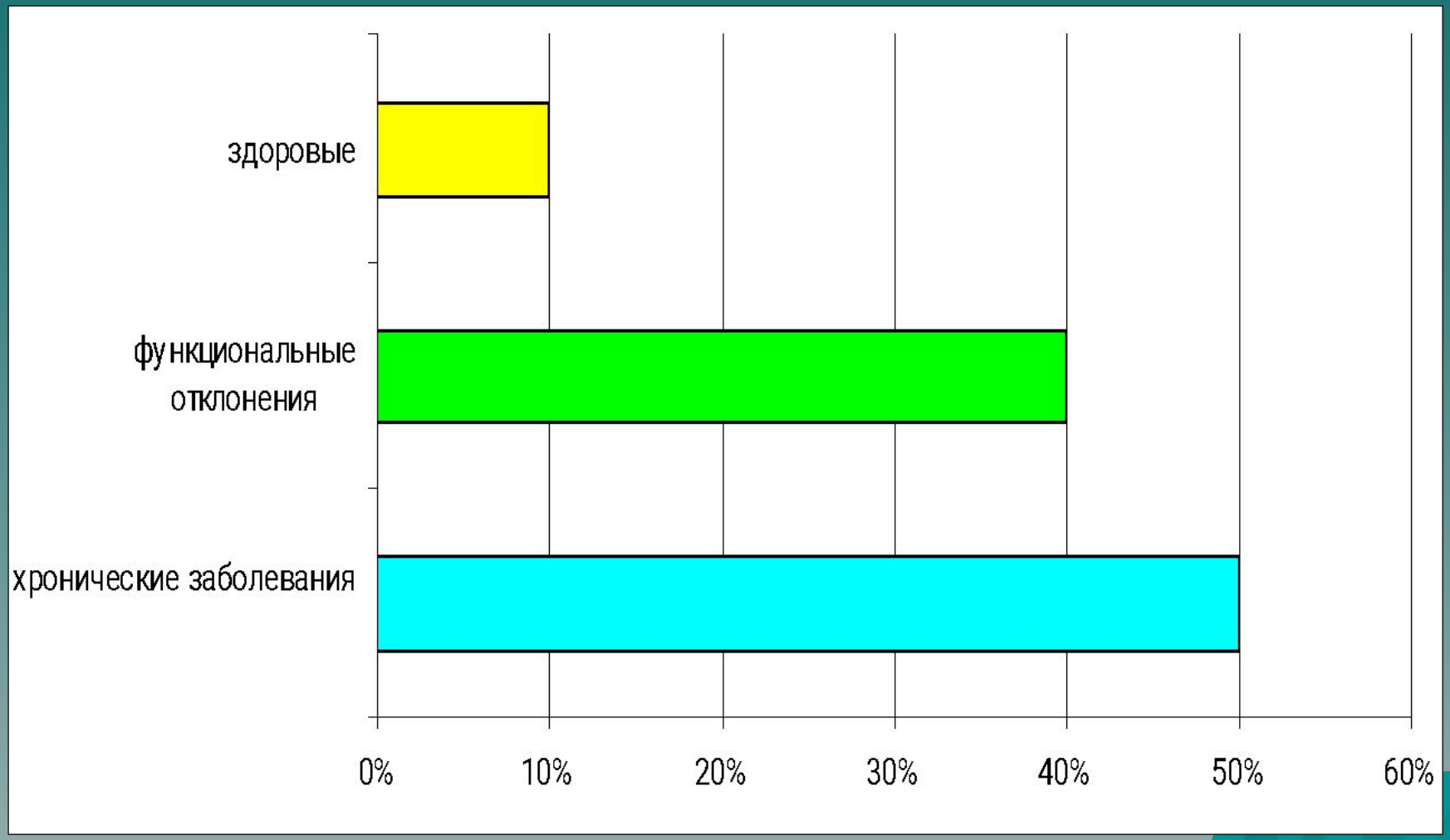
Патология опорно-двигательного аппарата занимает первое место среди заболеваний детского возраста.

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

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата



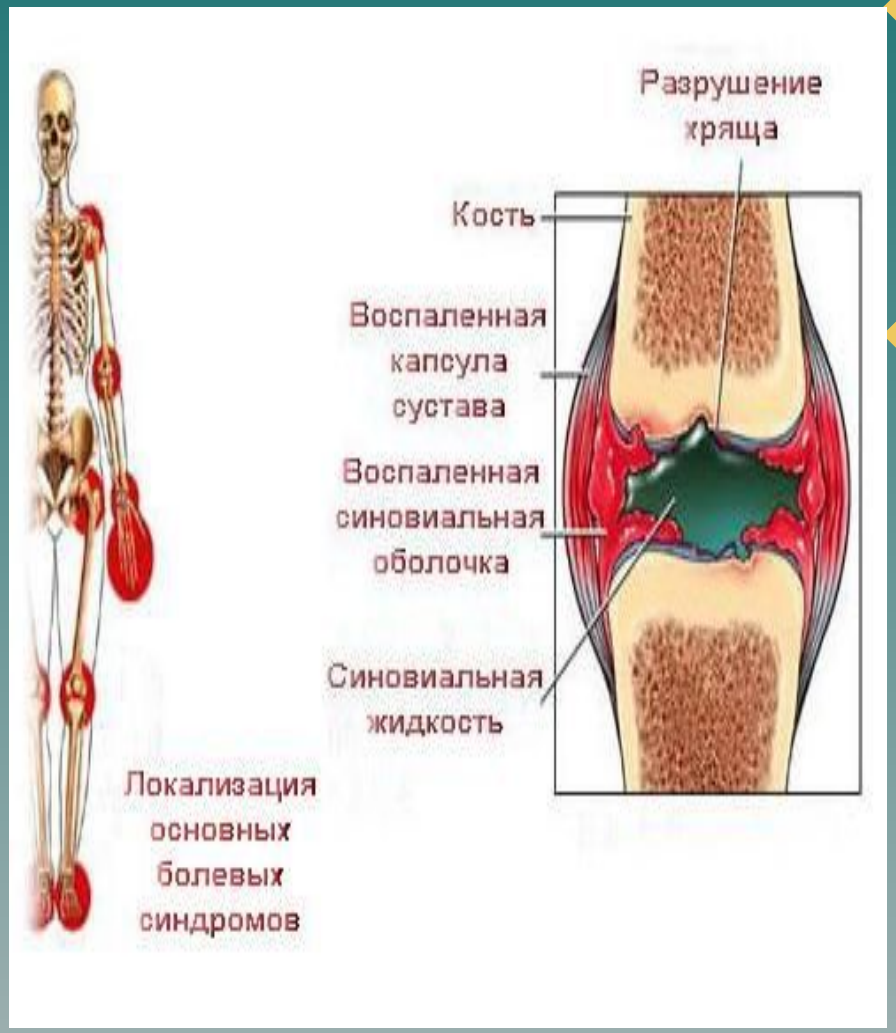
Средняя частота заболеваний ОДА школьников в РФ



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.

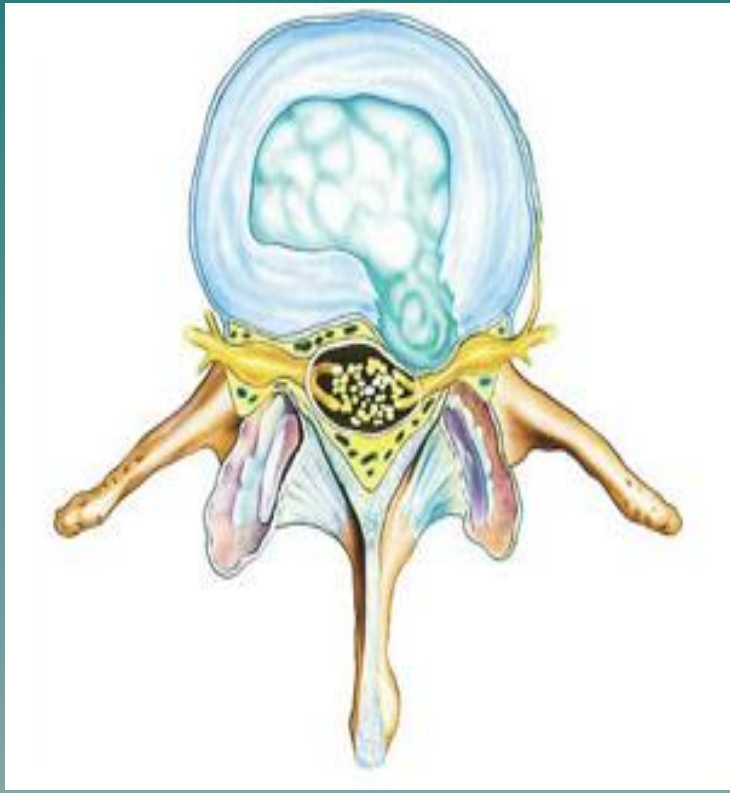
Это наиболее распространенные заболевания суставов, частота их увеличивается с возрастом.

Болезнь Бехтерева

Поза просителя

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

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 приходиться 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.

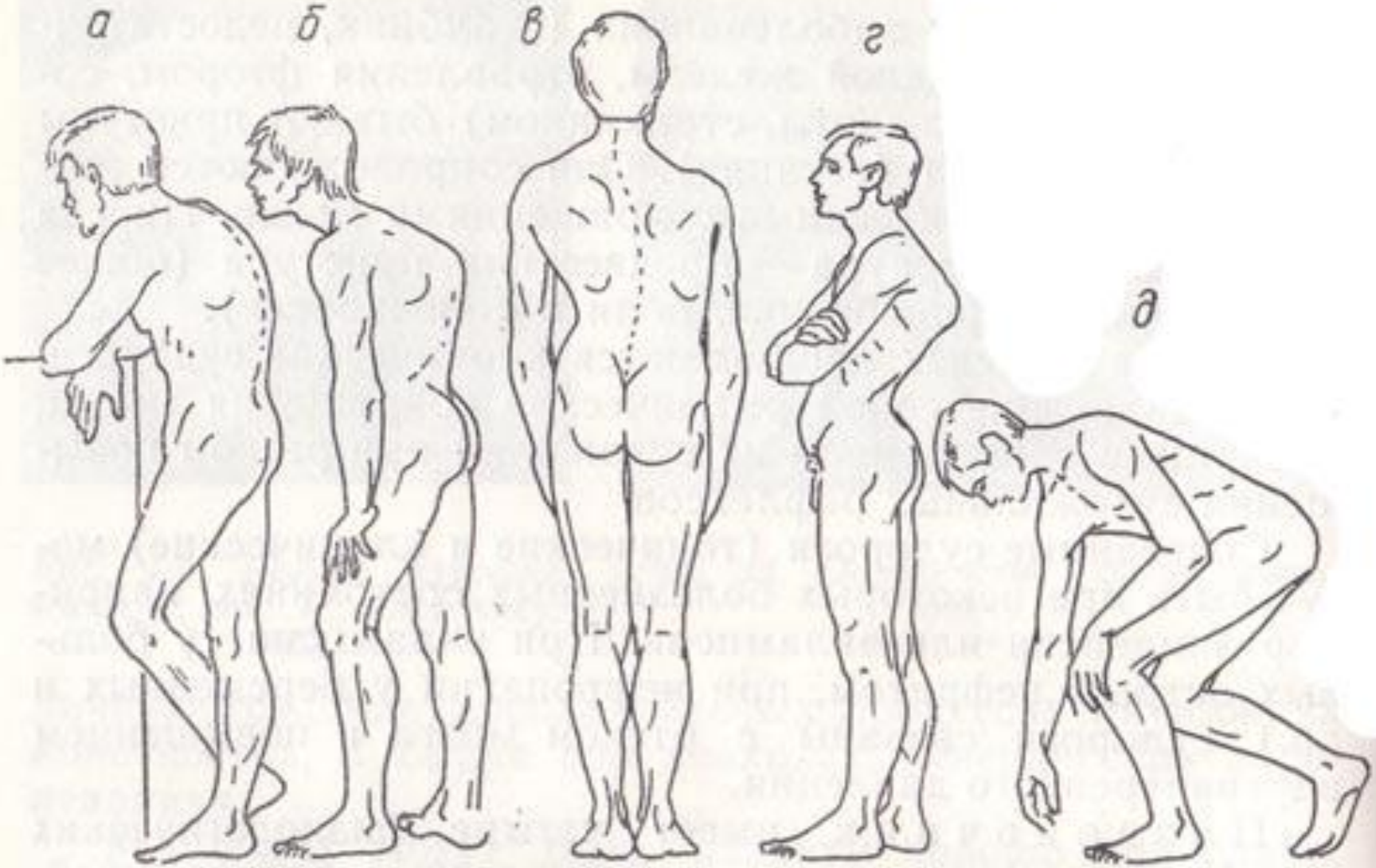
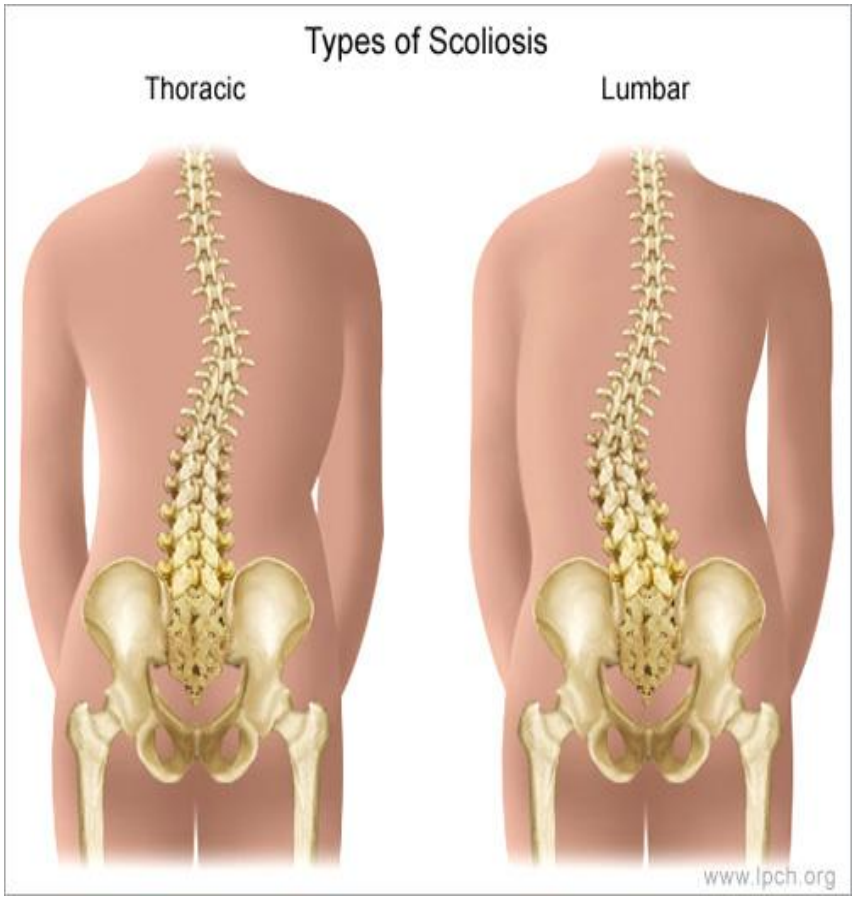
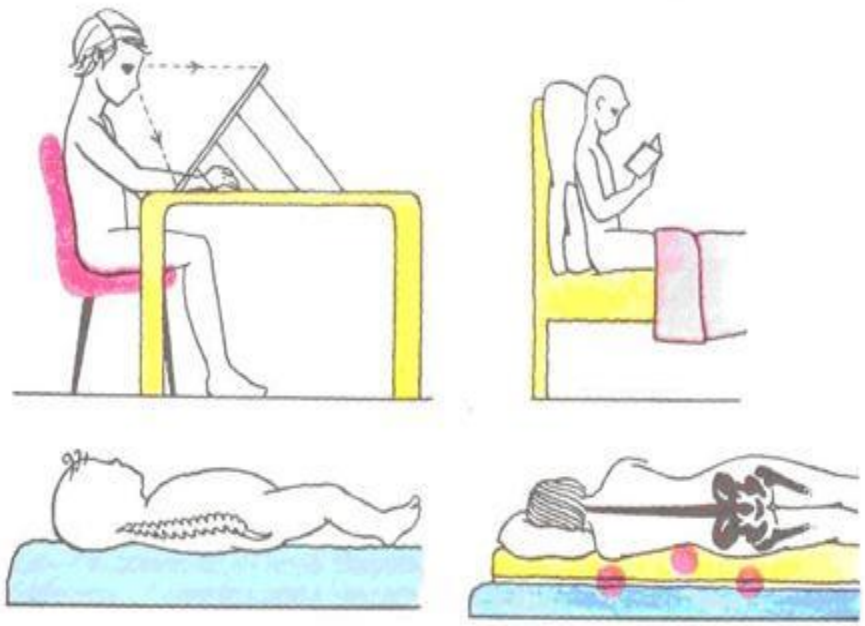


Рис. 15. Патологические искривления позвоночника:
а — дугообразный кифоз; *б* — горб при туберкулезе; *в* — сколиоз; *г* — кифосколиоз; *д* — прямая спина.

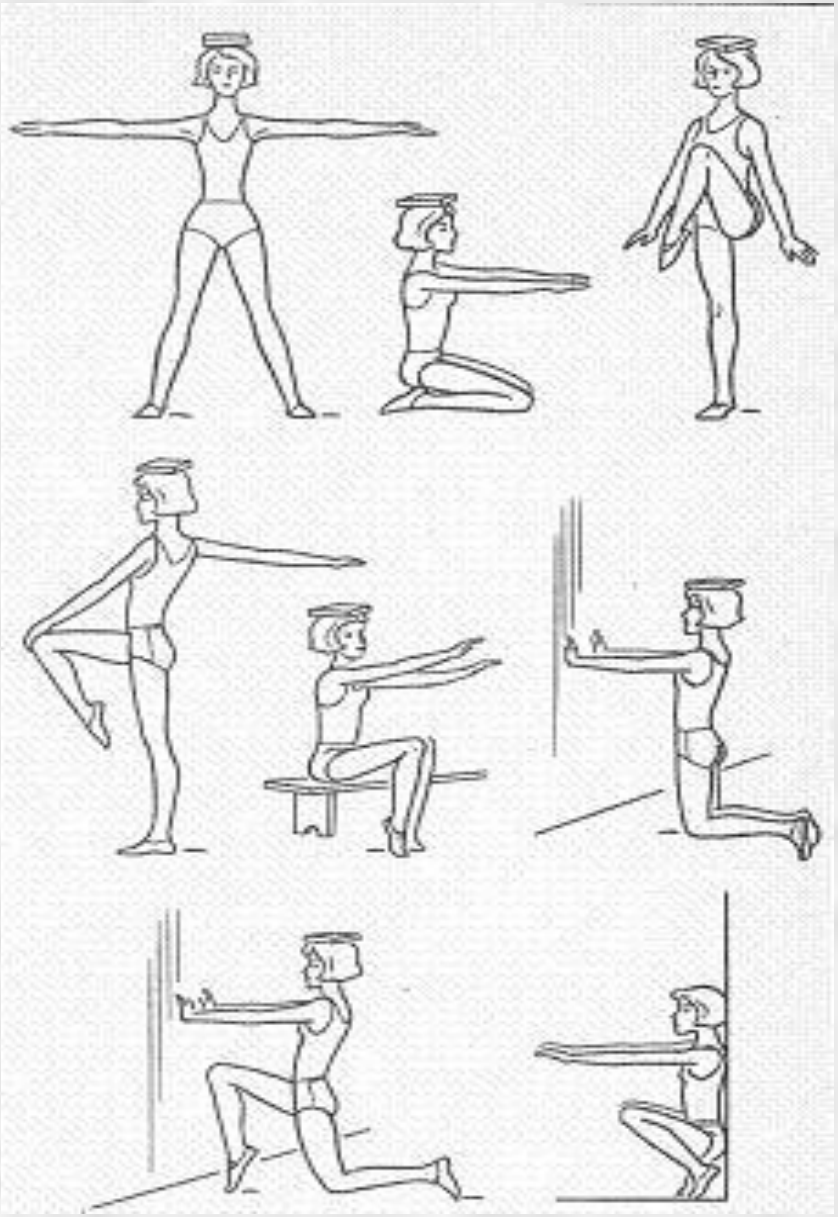
Признаки сколиоза



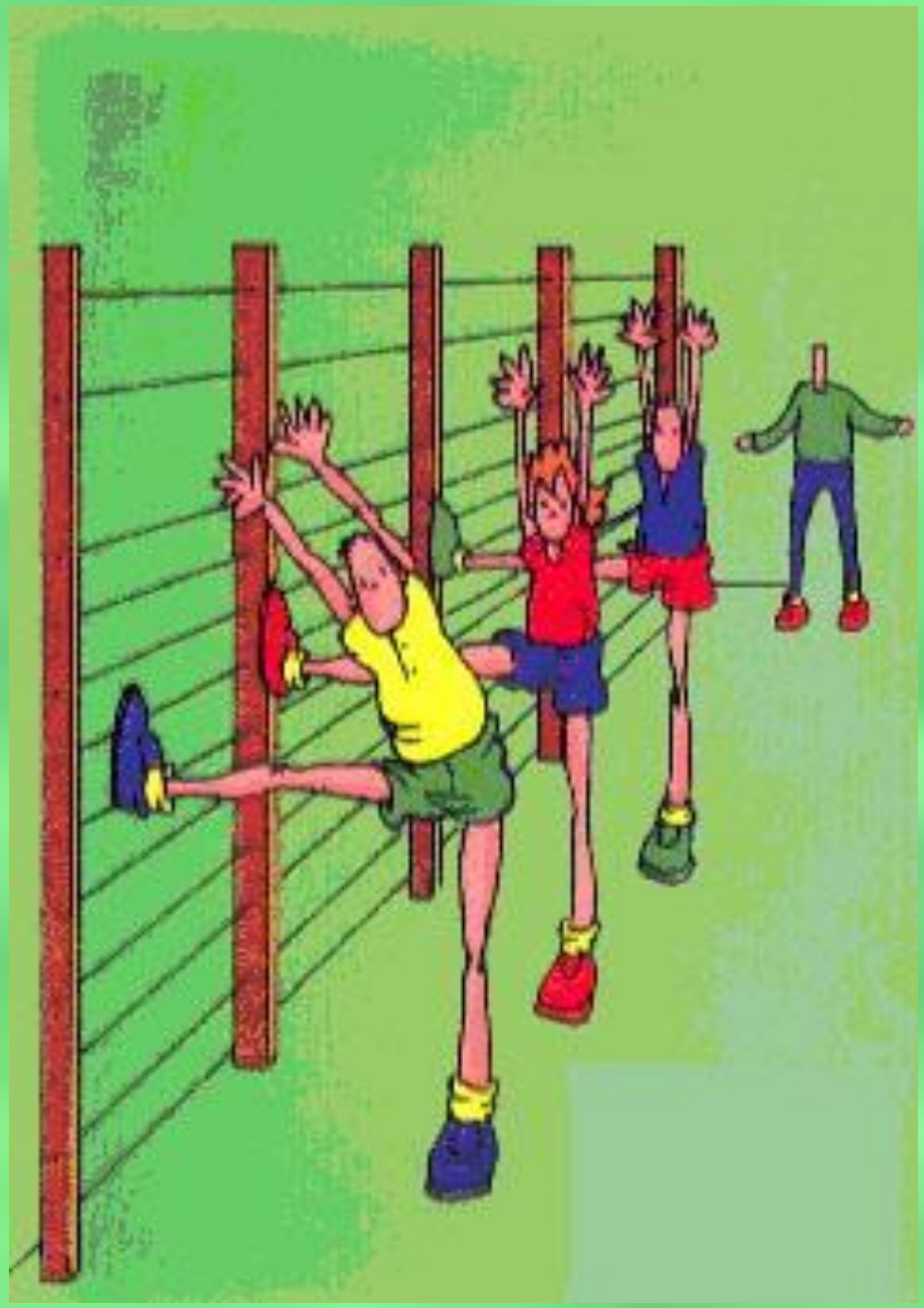
ПРОФИЛАКТИКА



- 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 счастливый человек.

СЧАСТЬЯ ВАМ И ЗДОРОВЬЯ!!!