

# *ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО – МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ*



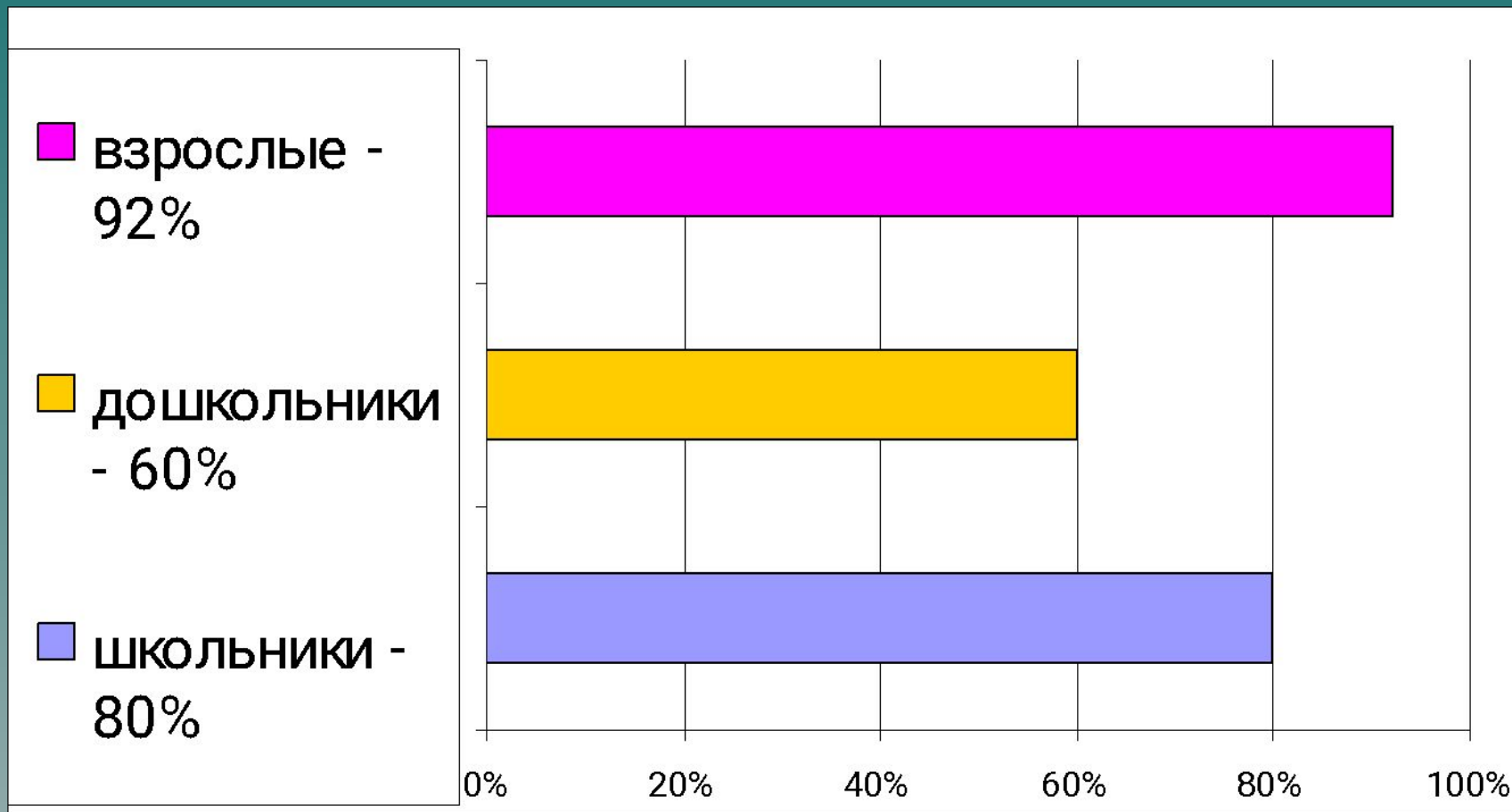
# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



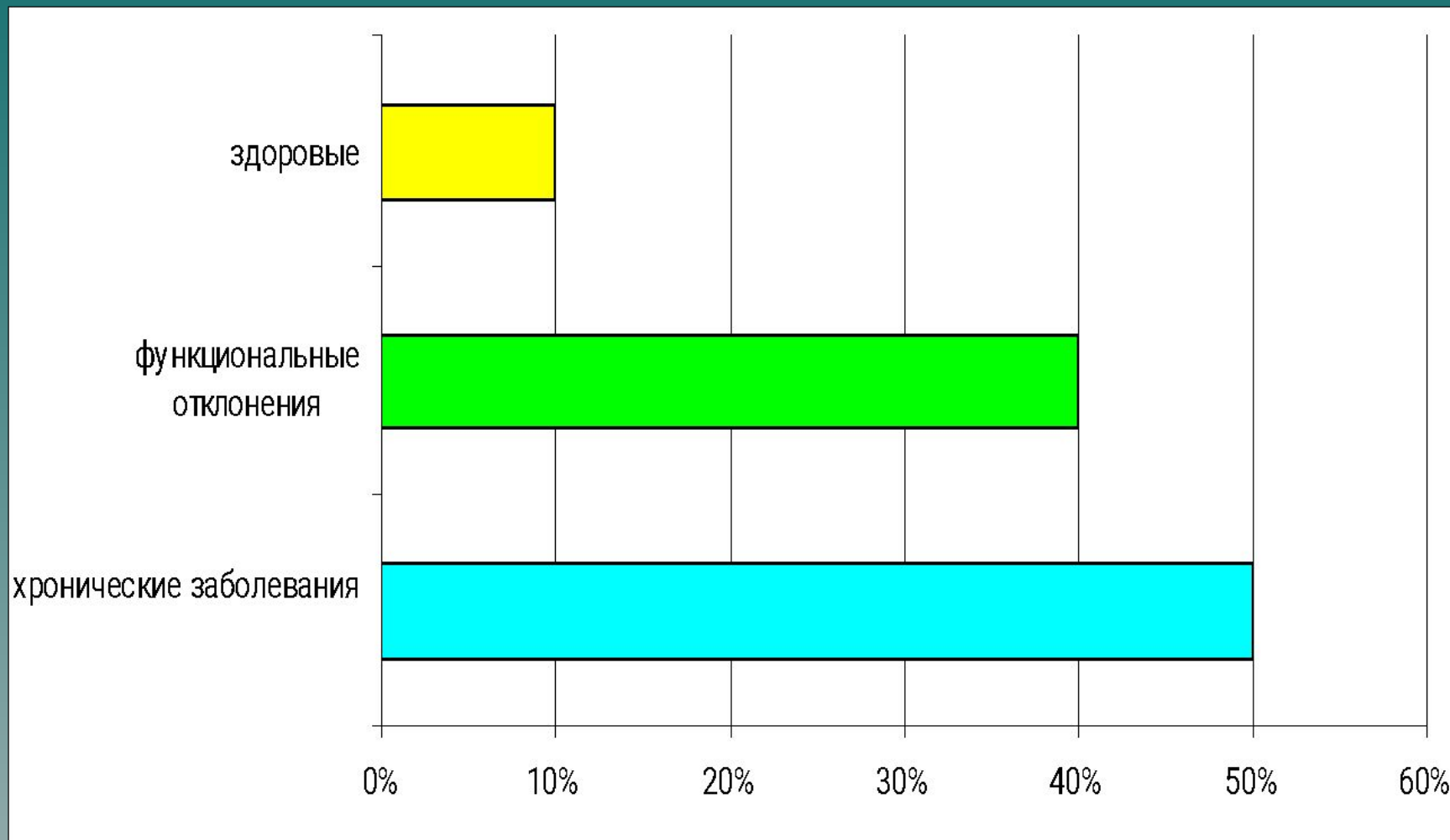
**Патология опорно-двигательного аппарата занимает первое место среди заболеваний детского возраста.**

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

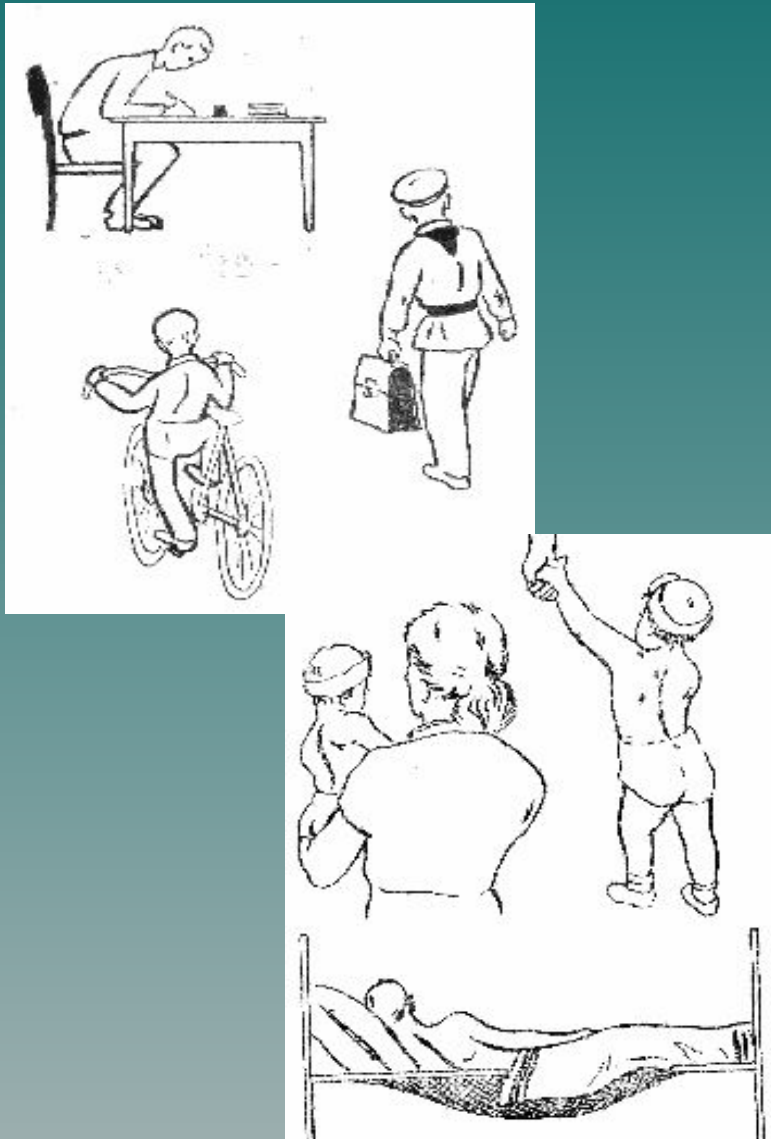
# Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата



# Средняя частота заболеваний ОДА школьников в РФ

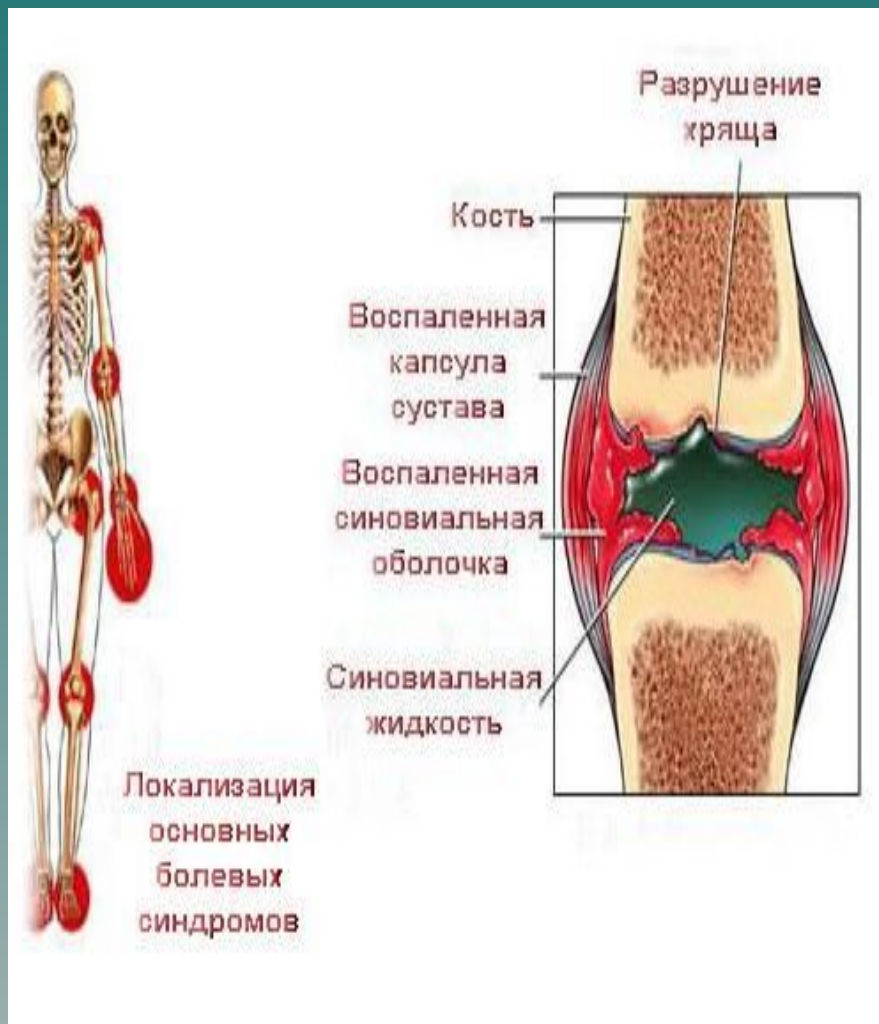


# ФАКТОРЫ РИСКА



- ◆ 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.

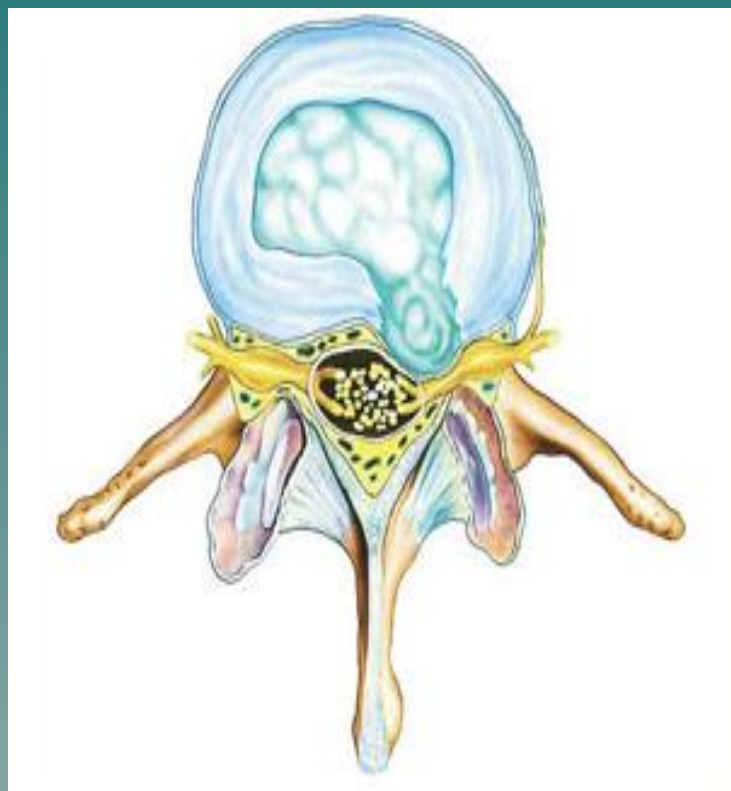
# Болезнь Бехтерева



- ✓ **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

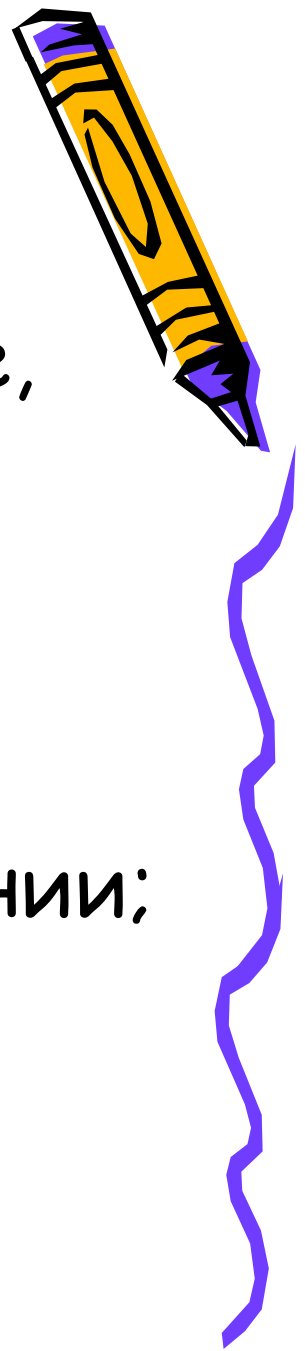
- ◆ наследственная (генетическая) предрасположенность;
  - ◆ избыточный вес, неправильное питание (недостаток микроэлементов и жидкости);
  - ◆ возрастные изменения;
  - ◆ травмы позвоночника (ушибы, переломы);
  - ◆ нарушение осанки, искривление позвоночника, гипермобильность (нестабильность) сегментов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



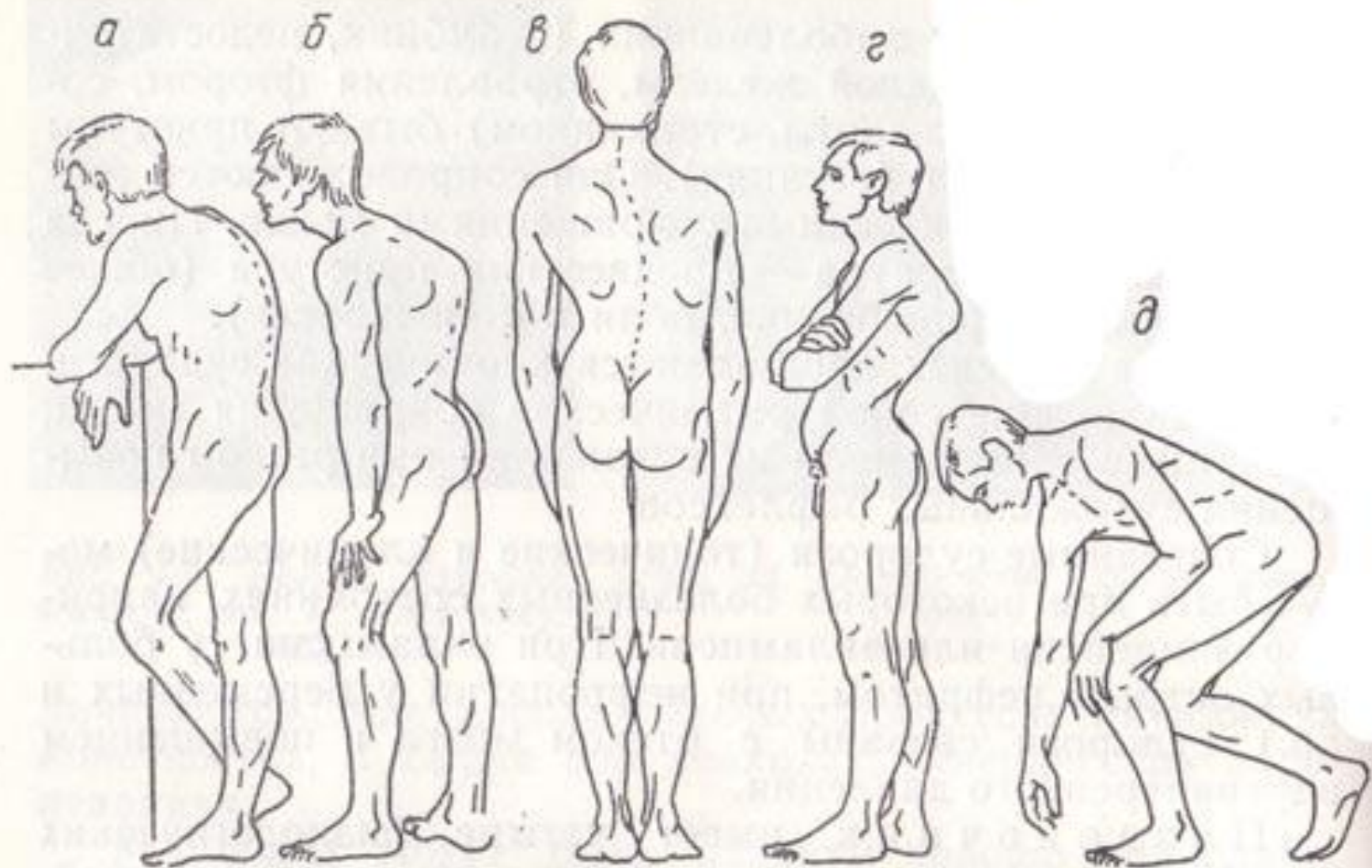


Рис. 15. Патологические искривления позвоночника:  
а — дугообразный кифоз; б — горб при туберкулезе; в — сколиоз; г — кифосколиоз; д — прямая спина.

# Признаки сколиоза

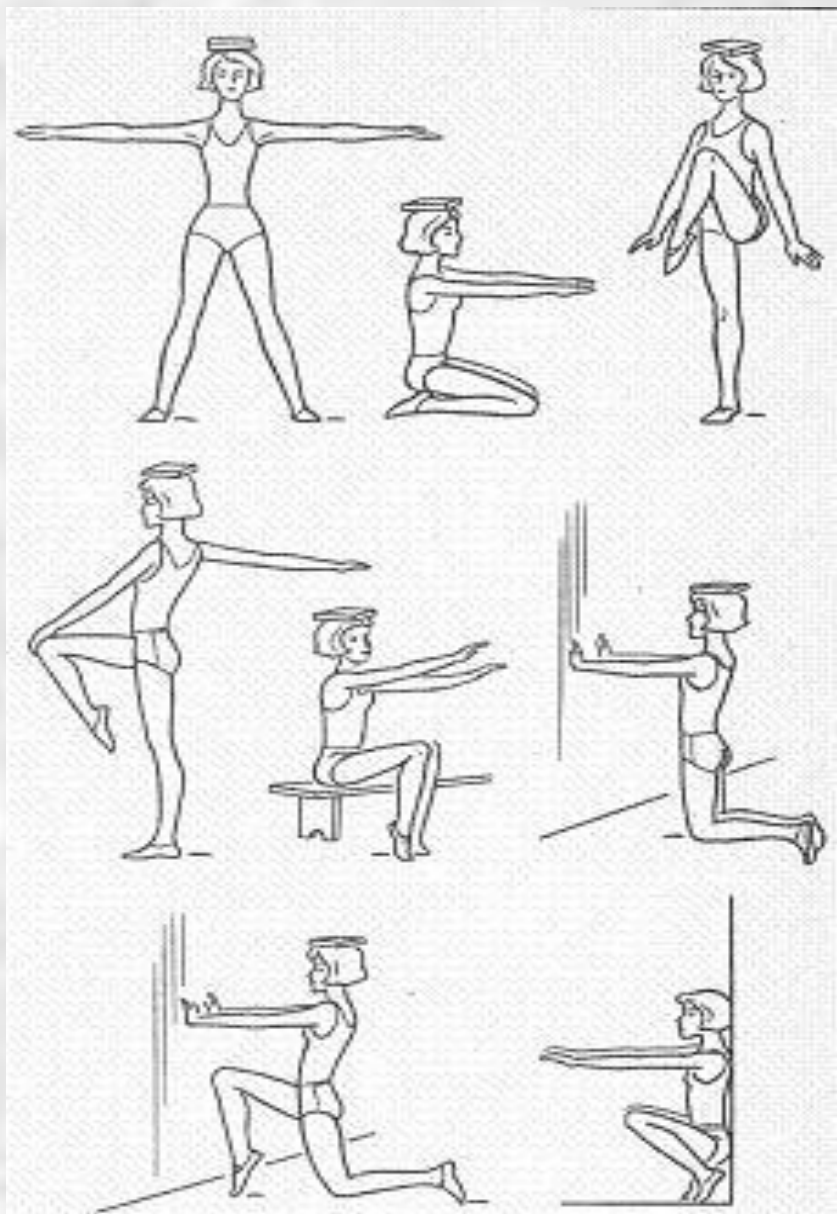




# ПРОФИЛАКТИКА



- 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!!!**