

ПОЗВОНОЧНИК

Ось человека
Мировая ось

Ковшарева Алена 2017 г. Воронеж





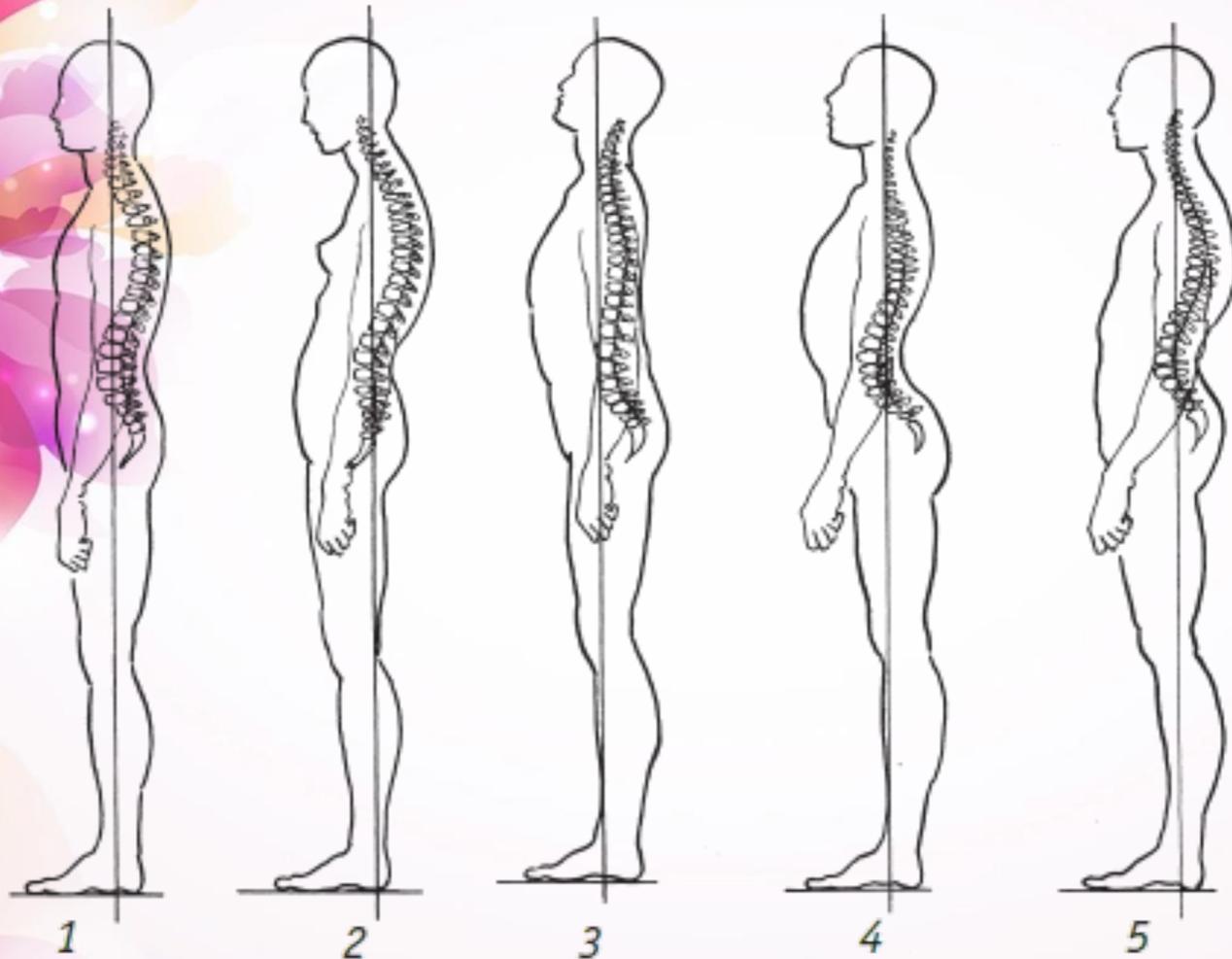
В норме позвоночный столб имеет 4 физиологических изгиба:

- Шейный – выпуклость назад
- Грудной – выпуклость вперед
- Поясничный – выпуклость вперед
- Крестцово-копчиковый – выпуклость назад.

Изгибы, выпуклостью вперед – называются лордоз

Изгибы, выпуклостью назад - кифоз

Типы осанки человека



неправильная осанка



устомление мышц

деформация позвоночника

ПРИЗНАКИ СКОЛИОЗА.

■ Перекошены плечи

■ Искривлен
позвоничник

■ Перекошен таз



НЕ ПРАВИЛЬНО

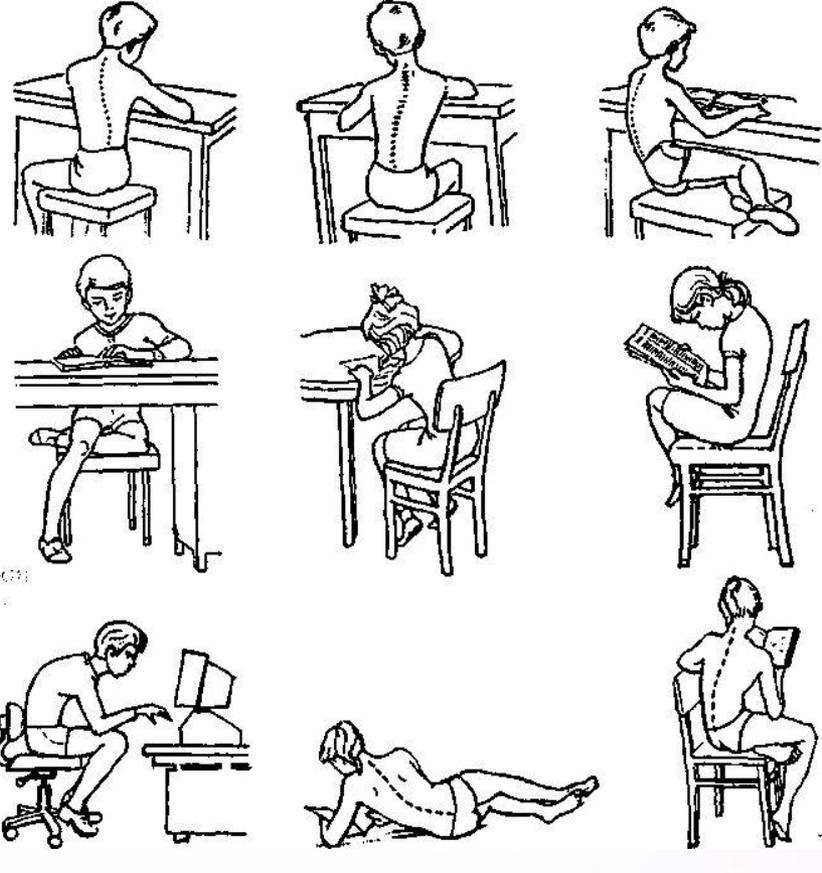
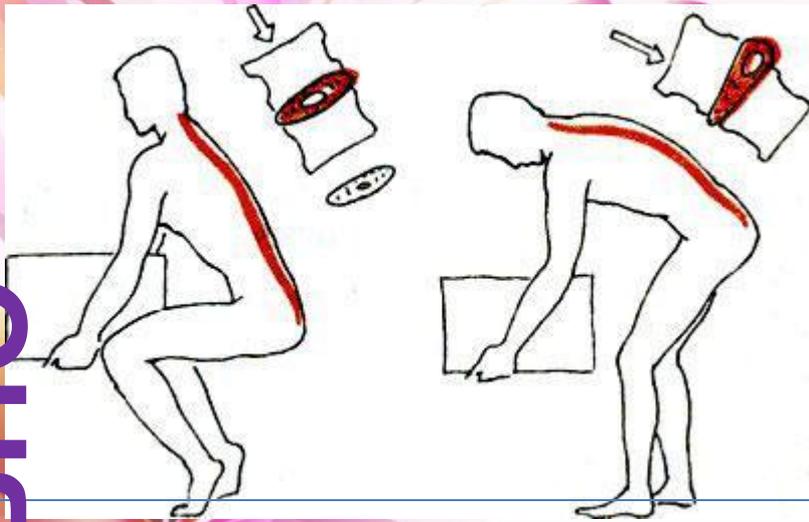
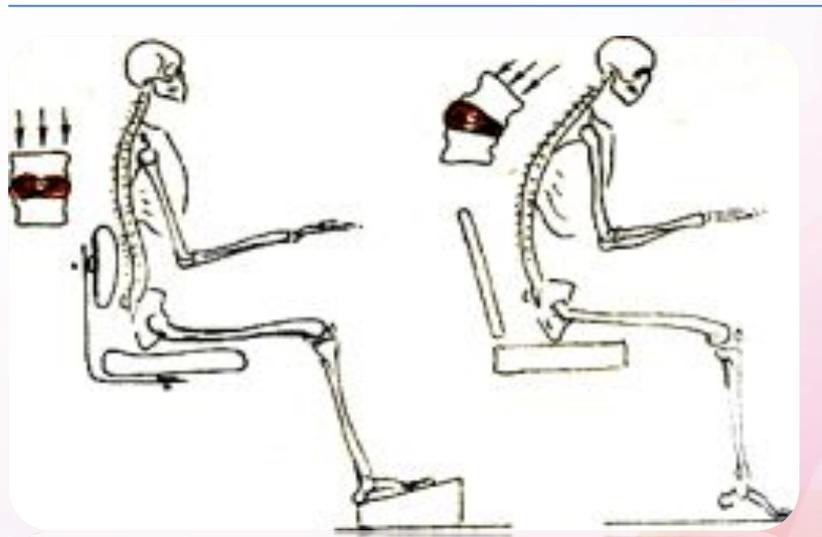
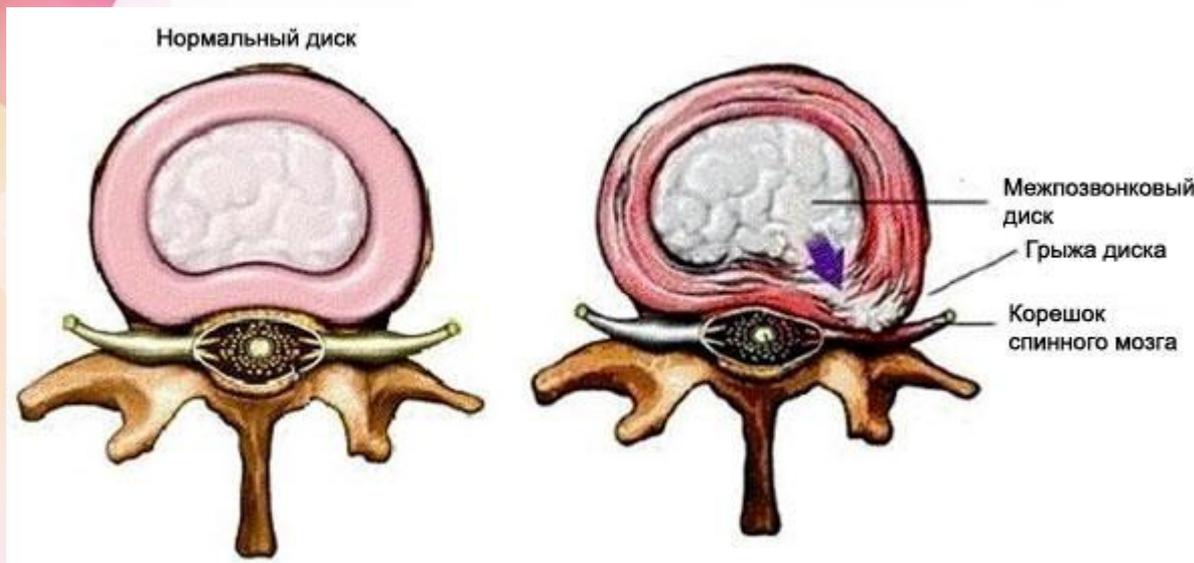


Рис.27. Размещение пакетов с продуктами:
а - правильное, б - неправильное

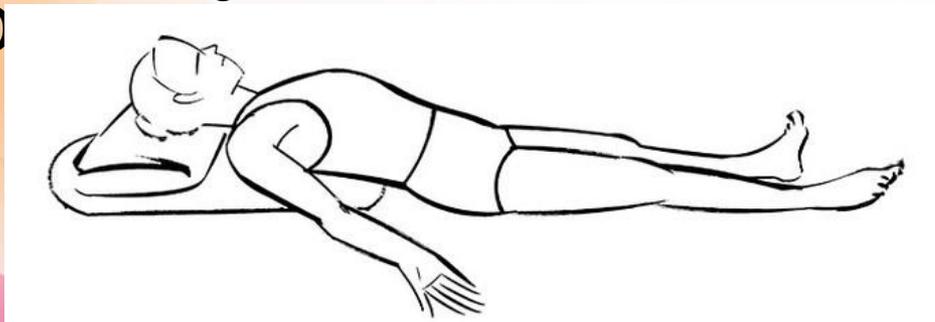
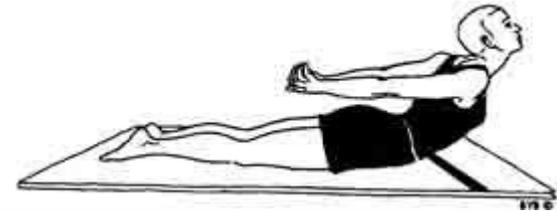


Межпозвоночная грыжа



Что делать? Круглая спина или кифоз.

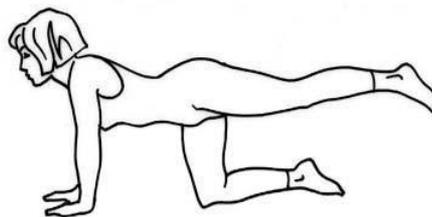
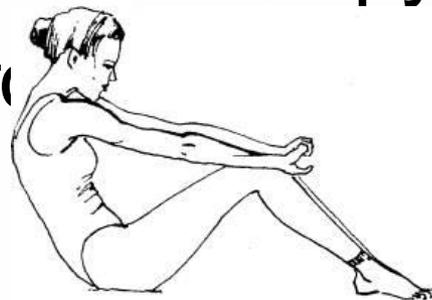
- Движения головой
- Движения на плечевой пояс с акцентом на раскрытие груди.
- Укрепление поясницы →
- Ежедневное укрепление пальцев рук и стоп.
- Расслабление пассивное с опорой под



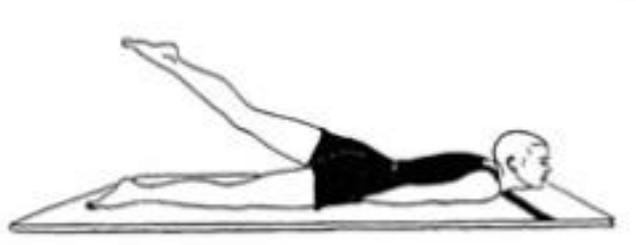
1ка

Что делать? Гиперлардоз или больная поясница

- Движения головой
- Работа с плечевым поясом, кистями рук.
- Укрепление мышц брюшного пресса
- “Кошка”



- Укрепление поясницы



Что делать? Плоская спина

- Движения головой, плечами, кистями.
- Постепенно увеличивать подвижность всех отделов позвоночника
- Укреплять мышечный корсет позвоночника.
- Расслабление с учетом физиологических изгибов позвоночника. (небольшой валик под шею и поясницу)

Грыжи. Что НЕ делать?

- Исключить наклоны к прямым ногам (при поясничных), глубокие наклоны шеи (при шейных). *Можно к согнутым*
- Исключить глубокие прогибы с помощью рук
- Скручивания сидя и стоя. *Можно лежа и в кошке*
- Исключаем наклоны со скручиванием.
Используются скручивания в горизонтальном положении: лежа, кошка.
- Резкие движения типа прыжки, бег, отбросы и пробросы ног.

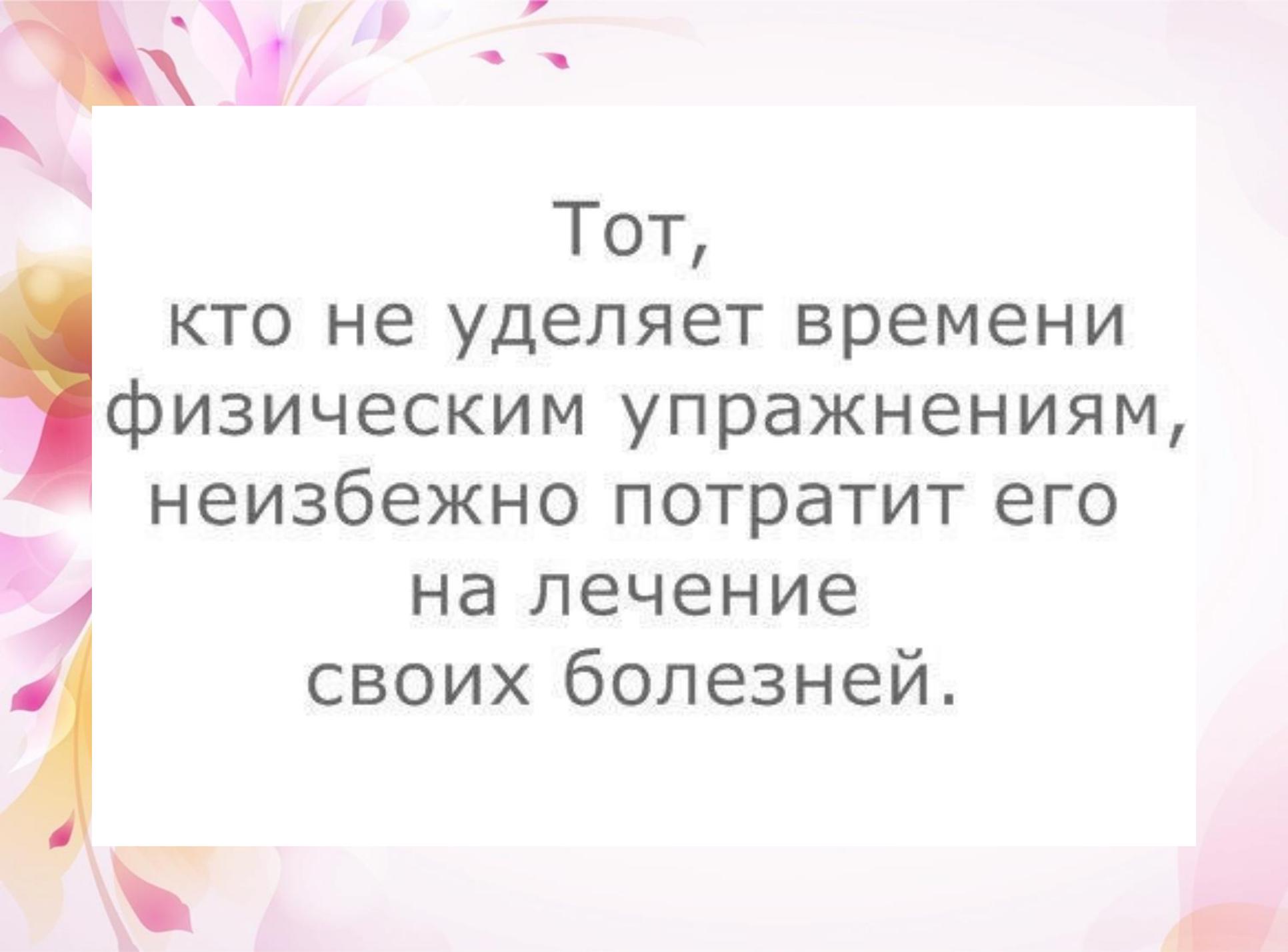
Грыжи. Что делать?

- Динамические движения лучше статичных.



Движения питают суставы

- Укрепление шеи, плеч, кистей.
- Укрепление мышечного корсета
- Вытяжения позвоночника в различных вариантах
- Практика в соответствии с физиологическими изгибами позвоночника



Тот,
кто не уделяет времени
физическим упражнениям,
неизбежно потратит его
на лечение
своих болезней.

