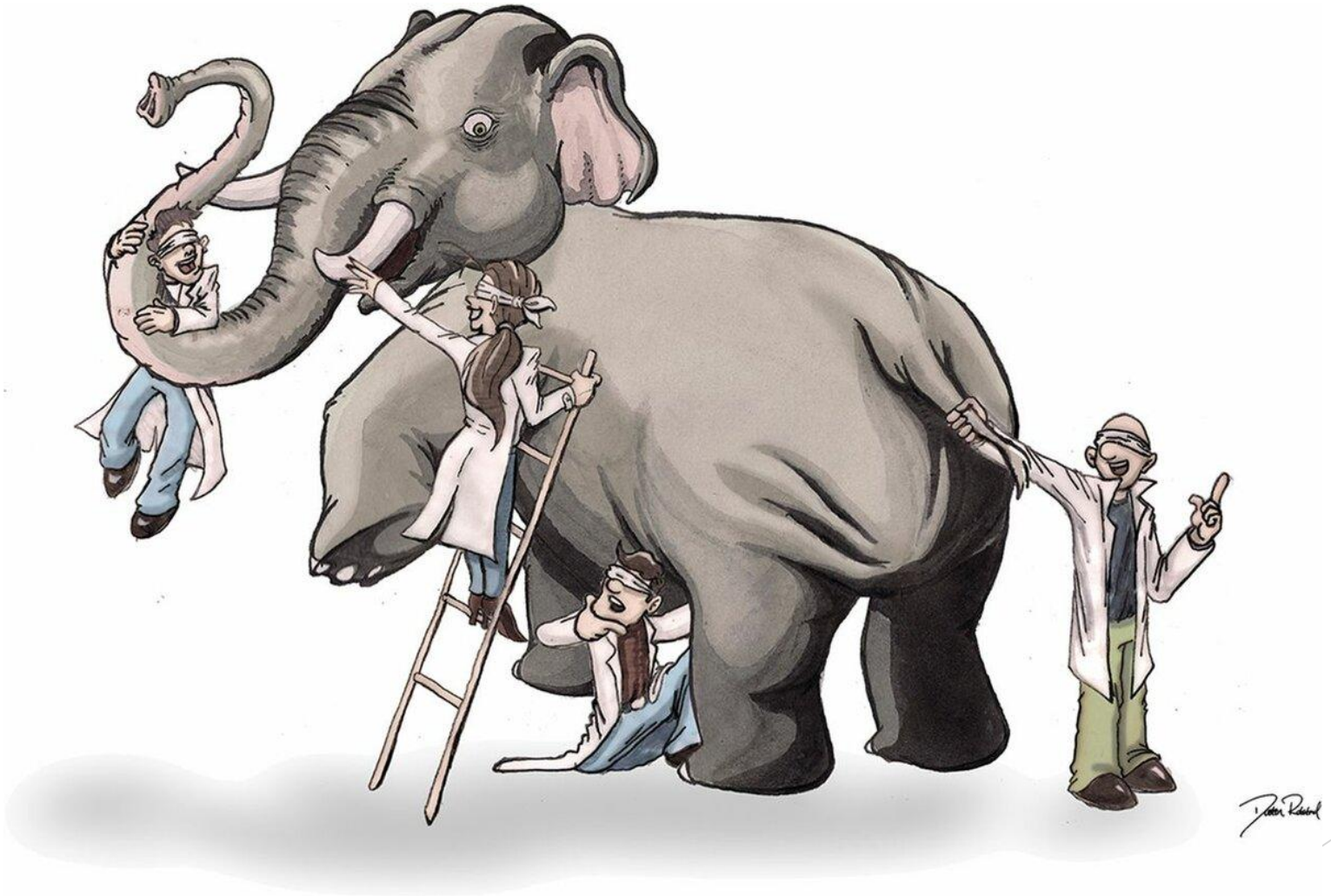
Семинар №1

цикла «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: холистический подход»

Оздоровление опорно-двигательного аппарата

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ, 1946 г.)

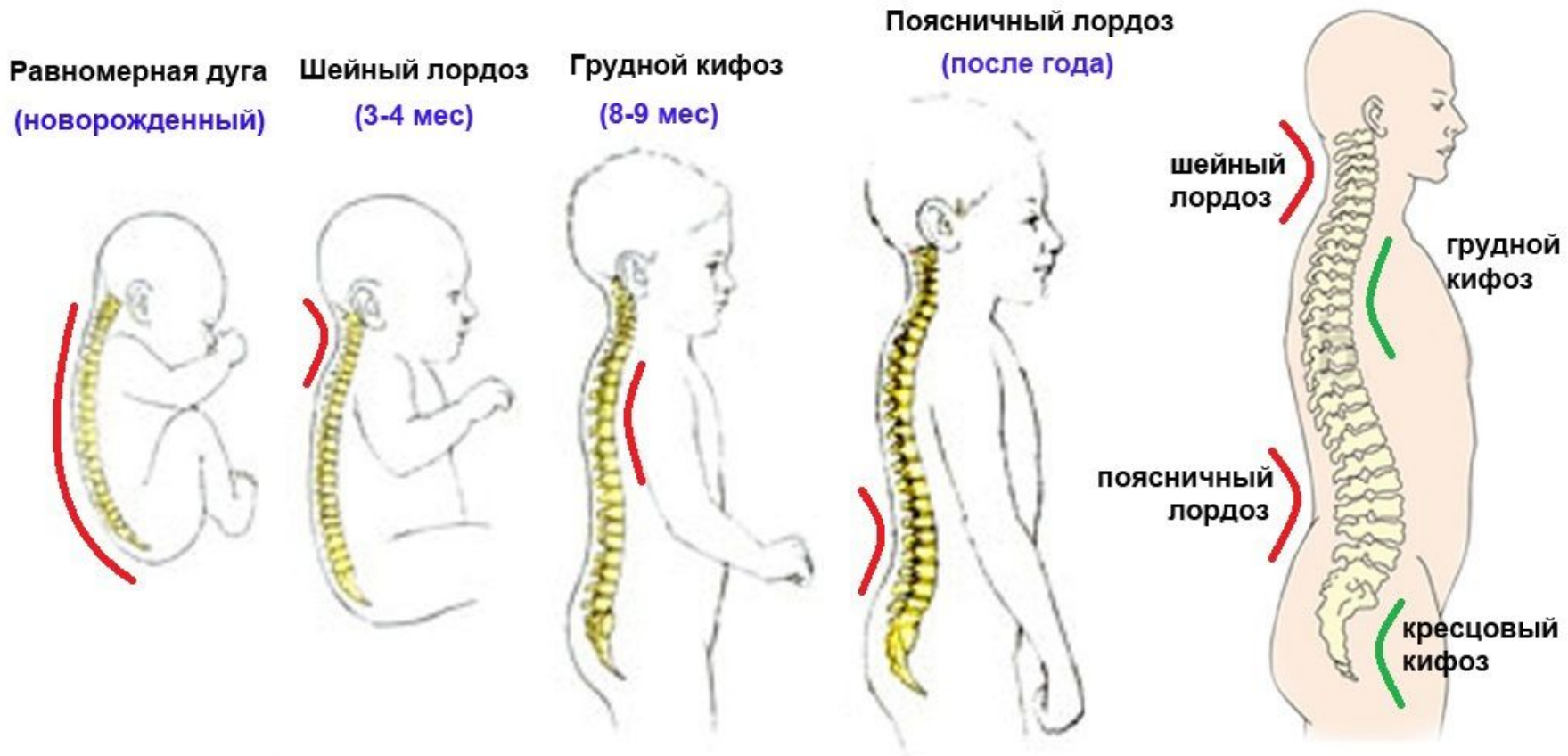


Системное, стандартизированное лечение подразумевает, что болезнь – это нарушение, которое необходимо исправить, а если исправить его уже невозможно, то пострадавшую ткань или орган необходимо удалить.

Оздоровительный подход подразумевает, что с организмом человека все в порядке. В ответ на изменение со стороны внешней или внутренней среды, в организме было нарушено привычное равновесие. Все, что необходимо сделать, это помочь организму вернуться в равновесие, поняв какой фактор его нарушил.

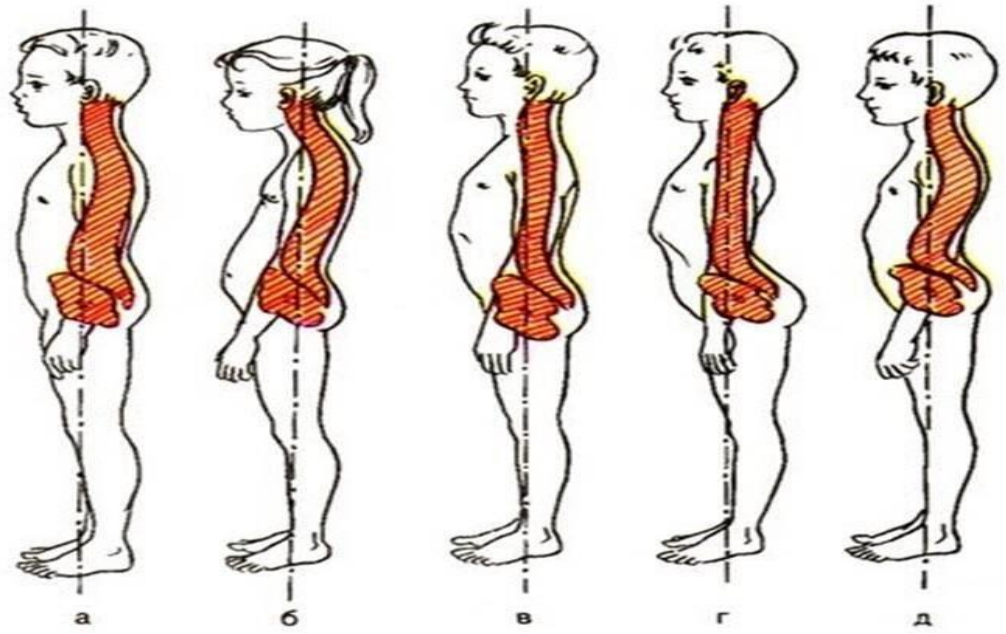
Под осанкой подразумевается привычное положение туловища человека в пространстве, поза, обусловленная конституционными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

Этапы развития позвоночника



Дефекты осанки заключаются в изменении положения туловища, плечевого пояса и таза, головы, вызывающем увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника.

Нарушения осанки



а - нормальная осанка;

б - кифотическая осанка;

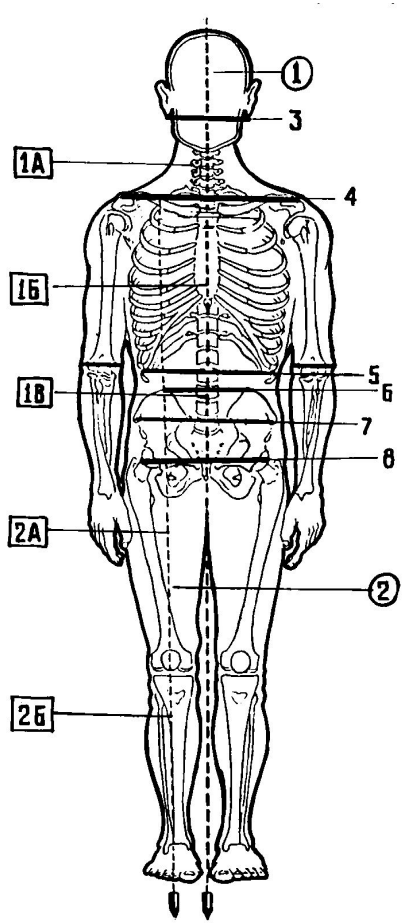
в - плоская спина;

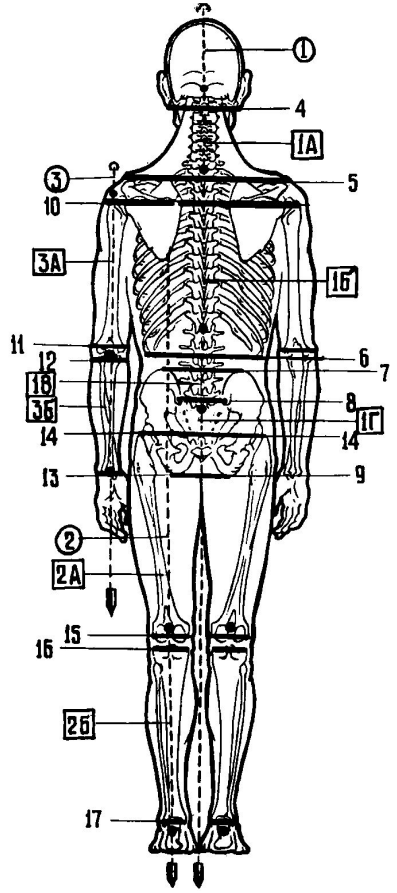
г - плоско-вогнутая спина;

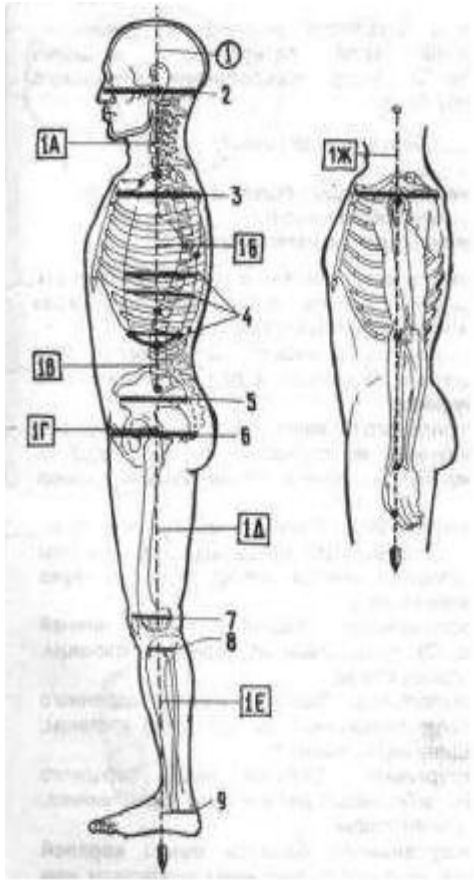
д - кифолордотическая осанка.

Нарушения осанки во фронтальной плоскости выявляются визуальным методом сравнения параллельности границ регионов позвоночника и конечностей в разном положении тела.

Осмотр проводится в положении стоя, в естественной, привычной позе: определяется форма ног (нормальная, Х-образная, О-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, лопаток, равенство треугольников талии, форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма позвоночника, ось пяток (вальгусная, варусная деформации).


1
3
1А
4
1Б
5
1В
6
7
8
2А
2
2Б


1
4
1А
3
5
10
3А
1Б
11
6
12
7
1В
8
3Б
1Г
14
14
13
9
2
2А
15
16
2Б
17

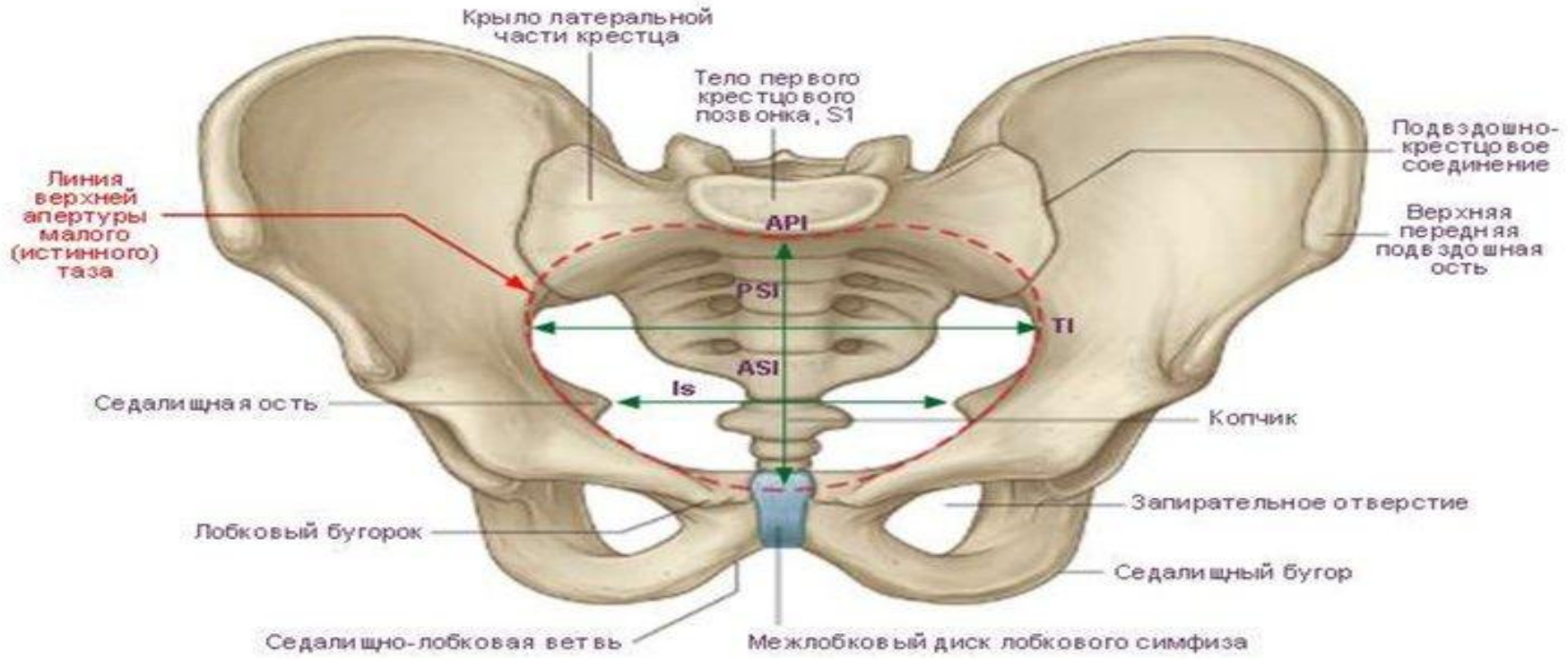

1
2
1А
1Ж
3
1Б
4
1В
5
1Г
6
1А
7
8
1Е
9

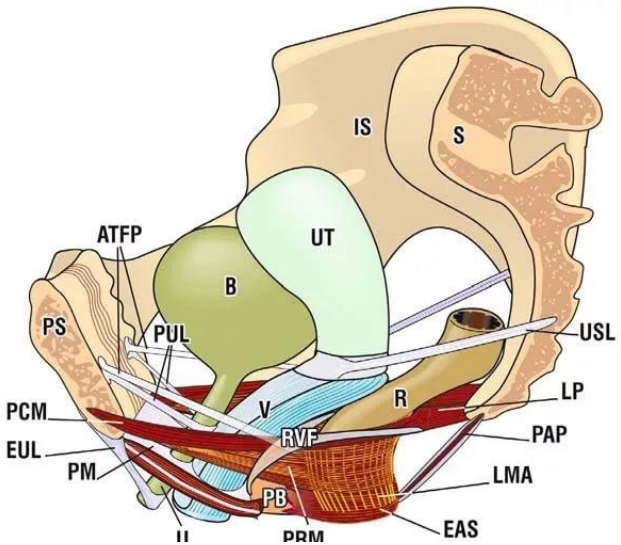
Причины нарушения осанки:

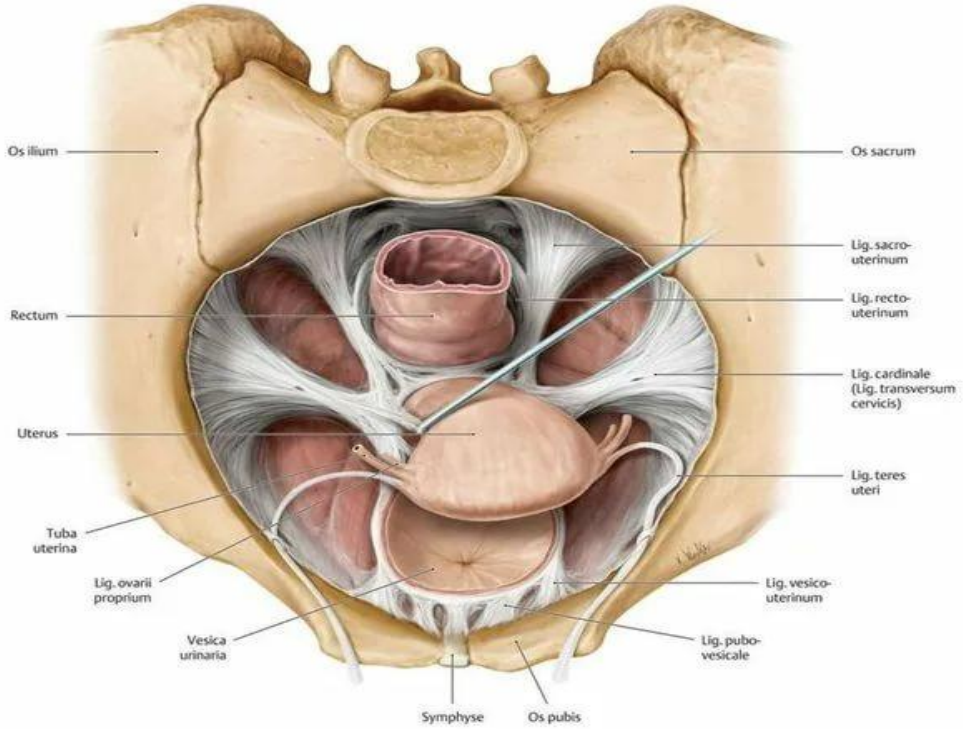
К внутренним факторам, влияющим на осанку относятся:

- 1. Особенности строения скелета;
- 2. Травмы опорно-двигательного аппарата;
- 3. Заболевания нервной системы;
- 4. Проприоцептивные дисфункции;
- 5. Врождённые механизмы безусловных и установочных рефлексов.

Анатомия таза

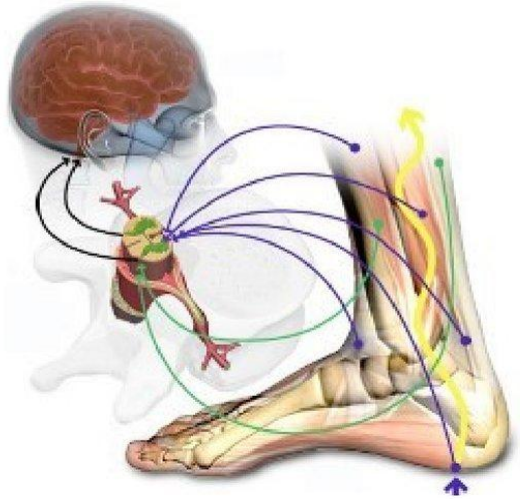



IS
S
ATFP
UT
B
PS
PUL
USL
LP
R
V
PCM
RVF
PAP
EUL
PM
LMA
PB
EAS
PBM


Os ilium
Os sacrum
Lig. sacro-uterinum
Lig. recto-uterinum
Rectum
Lig. cardinale (Lig. transversum cervicis)
Uterus
Lig. teres uteri
Tuba uterina
Lig. ovarii proprium
Lig. vesico-uterinum
Vesica urinaria
Lig. pubo-vesicale
Symphyse
Os pubis

Проприоцепция – комбинация сигналов, поступающих в центральную нервную систему, которые информируют мозг о том, где и как локализованы движения различных частей тела.

Мышечное чувство



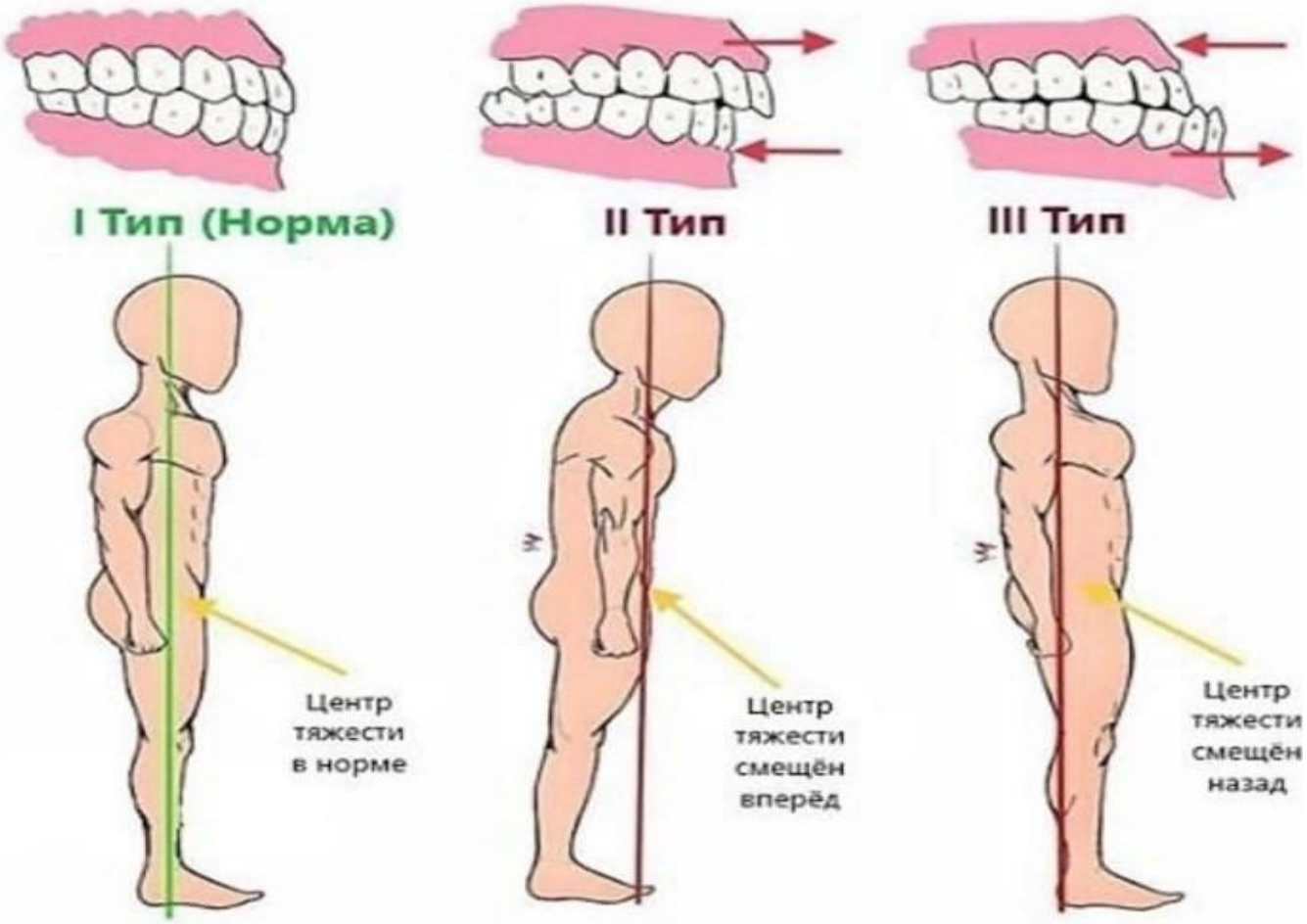
Органы Проприоцепции

Главные органы обеспечивающие баланс :

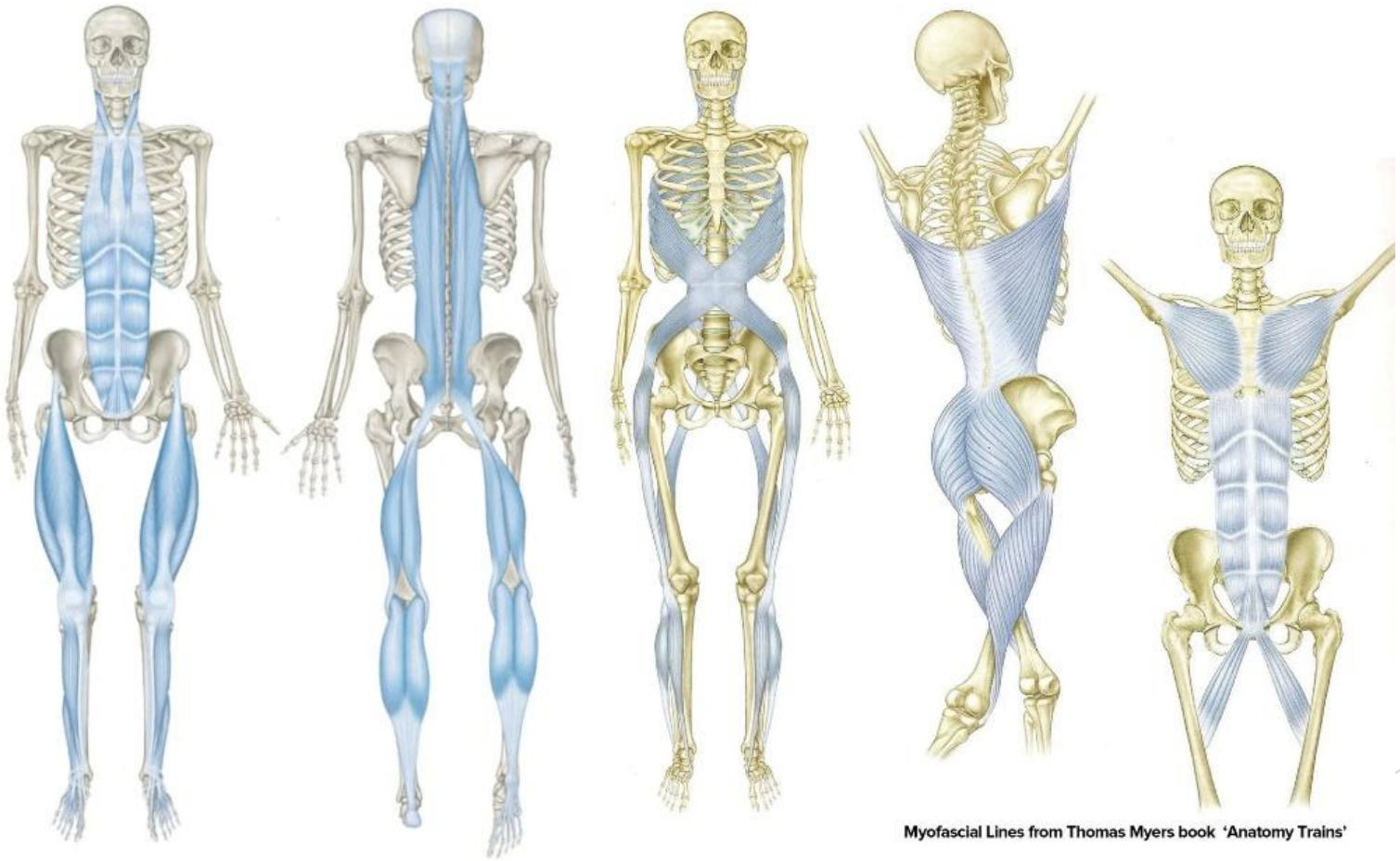
- кора мозга, мозжечок,
- глаза ,
- кожа, и рецепторы находящие внутр скелетных мышц связок и суставов

Balance Sensors

ПРИКУС И ОСАНКА



Миофасциальные цепи - это одна из наиболее важных систем вертикальной и горизонтальной стабилизации мышечно-скелетной системы.



Myofascial Lines from Thomas Myers book 'Anatomy Trains'

В формировании осанки участвуют и врождённые механизмы установочных и других рефлексов, основу выработки правильной осанки составляет осознанно приобретаемый навык фиксированной позы.

Рефлекторная деятельность нервной системы проходит следующие этапы развития:

- 1. Безусловные примитивные рефлексы;
- 2. Приобретенные рефлексы;
- 3. Приобретенные двигательные рефлексы;
- 4. Приобретенные двигательные навыки;
- 5. Статические и динамические стереотипы.

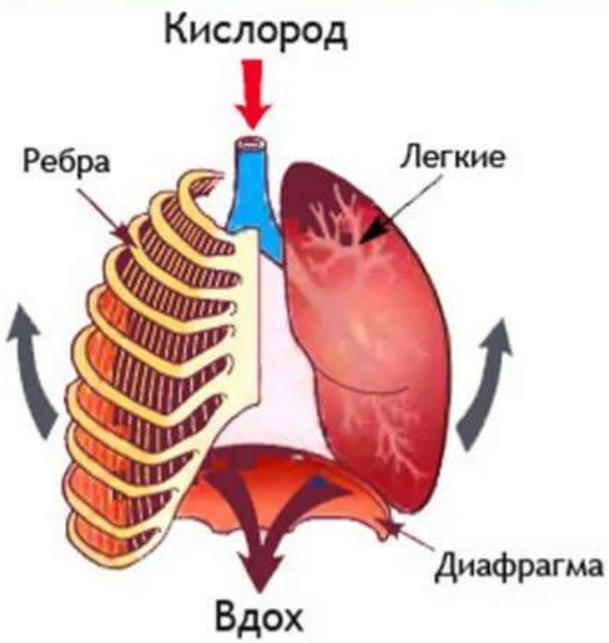
Динамика опорно-двигательного аппарата представлена в виде динамического стереотипа, состоящего из моторных паттернов.

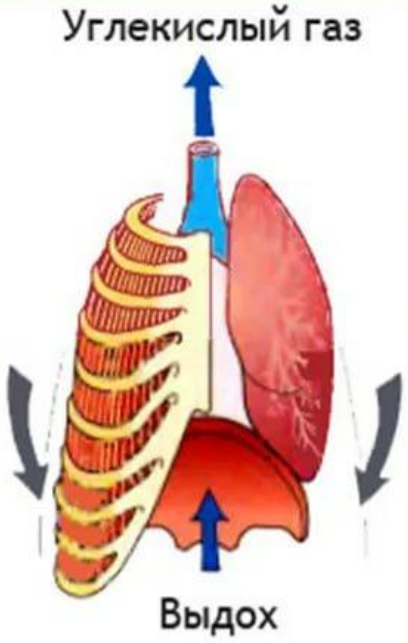
Типичный моторный паттерн – элементарный двигательный акт региона позвоночника и/или конечностей, возникающий вследствие эволюционно выработанной закономерности последовательного или параллельного включения основных групп мышц соответствующим типом сокращения.

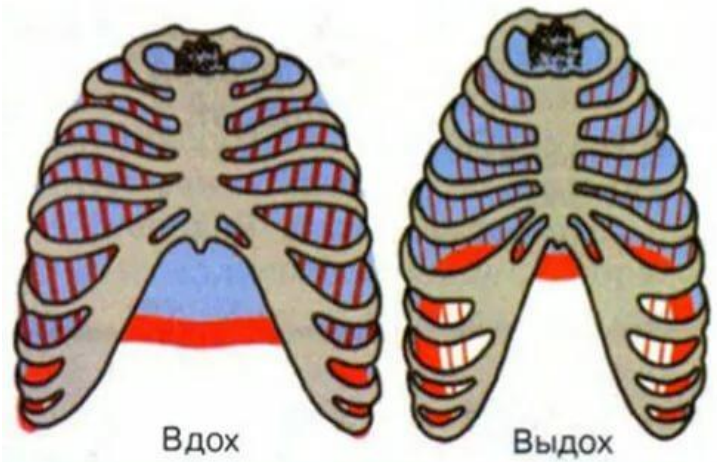
Динамический стереотип – сложный двигательный акт, состоящий из эволюционно выработанной последовательности и параллельности включения простых (локальных) моторных паттернов суставов регионов позвоночника и конечностей.

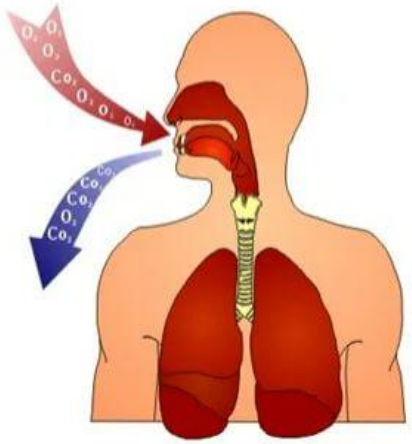
Различают несколько динамических стереотипов: ходьба (фаза опоры, фаза переноса), бег, подъем тяжести (фаза сгибания, фаза разгибания), перенос тяжести, захват пищи и поднесение ко рту, дыхание, жевание, глотание, речь.

Процесс вдоха и выдоха

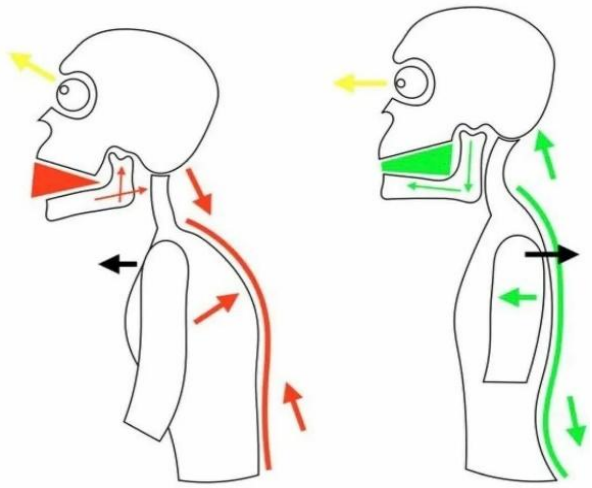


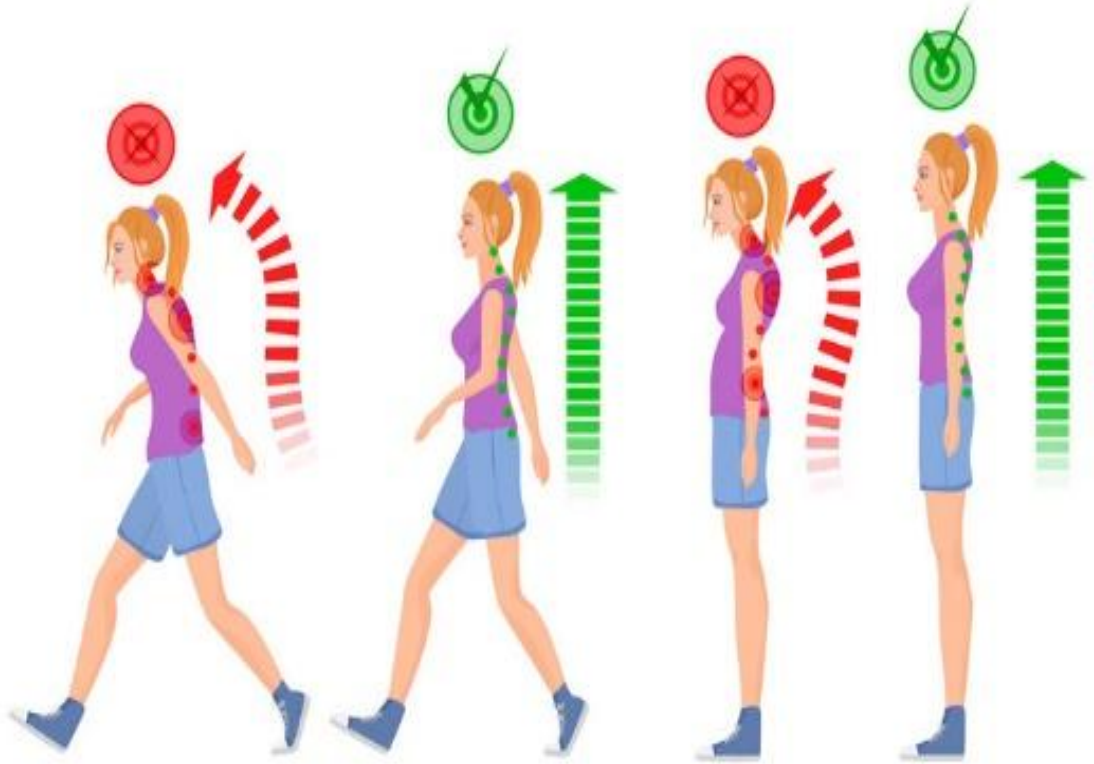


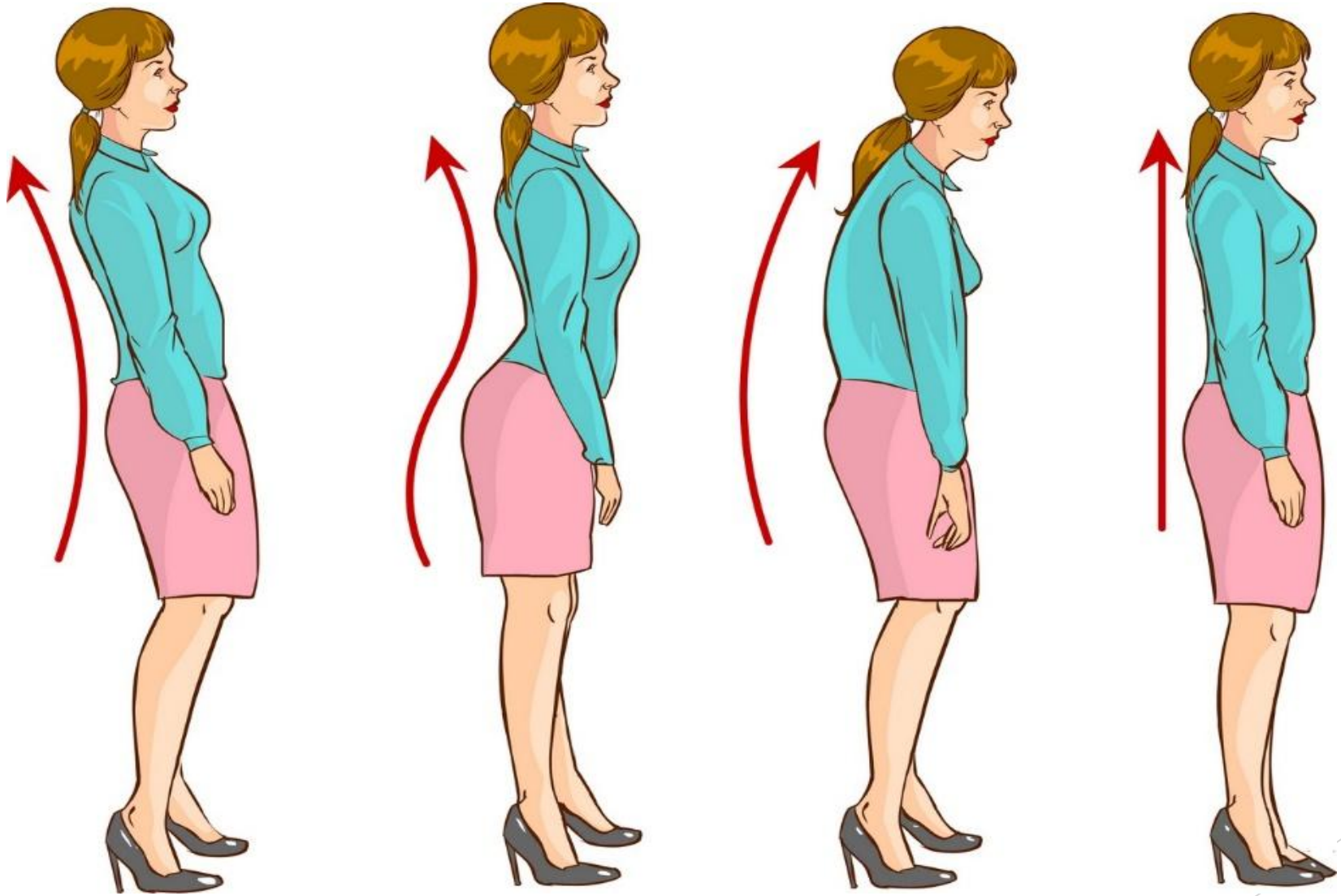




Взаимосвязь типа дыхания и осанки







С наступающим Новым 2022 годом!