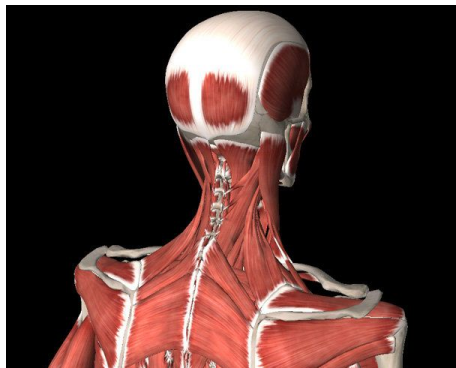
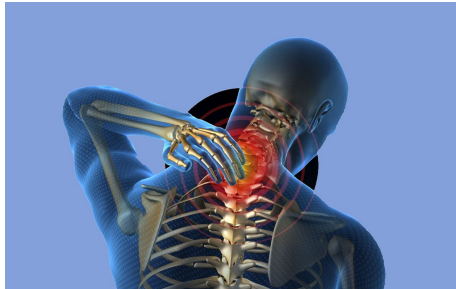


Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

Динамическая анатомия

(практика 2)

Тимохина В. Э.



Кейс 1

Антонина 64 года, проводила тщательную уборку дома к предстоящему юбилею, в том числе протирала любимую люстру, смахивала паутину с потолка, мыла окна. На следующий день проснулась с болью в шее, ограничением подвижности шейного отдела позвоночника, головокружением, головной болью, симметричной слабостью мышц верхних конечностей.

Дочь Виктория вызвала врача, после осмотра был поставлен диагноз: **остеохондроз шейного отдела позвоночника.**

Рекомендованы нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксанты, витамины группы В и физиотерапия.

В течение 5 дней болевой синдром был купирован, **рекомендована лечебная физическая культура с целью укрепления мышечного каркаса.**

Предложите 5 упражнений для укрепления мышц шеи и профилактики обострений

Включая морфокинезиологическое описание исходного положения и упражнения, а также характеристику требуемой амплитуды движений и мышечных групп, обеспечивающих данное движение

Кейс 2

Матвей 15 лет, ученик лицея для одаренных детей, средний балл 4,6; увлекается программированием, хочет стать разработчиком компьютерных игр, виртуальной и дополненной реальности. Уделяет значительное количество времени математике, изучению языков программирования и компьютерным играм.

Родители Матвея его увлечений не разделяют, поэтому он занимается ночью в постели с ноутбуком. После участия в международном киберспортивном турнире отмечает снижение самочувствия, периодические эпизоды слабости, головокружения, болей в спине.

Мама Матвея обратилась к врачу, после осмотра и функциональной диагностики выявлена сколиотическая осанка, риск формирования сколиоза в грудном отделе позвоночника.

Матвей наотрез отказался бросать любимое дело.

Предложите способы профилактики сколиоза, а также 5 упражнений для укрепления глубоких мышц спины

Включая морфокинезиологическое описание исходного положения и упражнения, а также характеристику требуемой амплитуды движений и мышечных групп, обеспечивающих данное движение

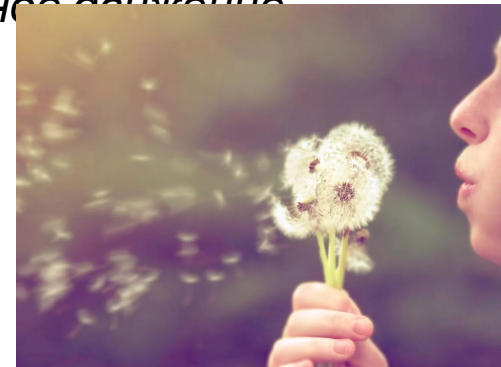
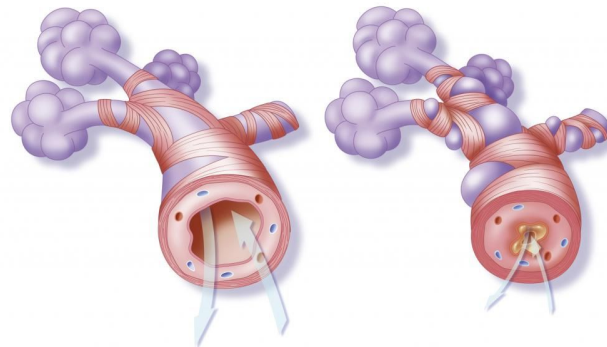


Кейс 3

София 6 лет, с 3 лет часто болеет обструктивными бронхитами, имеет риск развития бронхиальной астмы, после очередного эпизода бронхиальной обструкции врач рекомендовал к обычным назначениям добавить регулярные занятия лечебной физической культурой с целью профилактики инвалидизирующего заболевания

Предложите 3 упражнения для развития экспираторных мышц, а также 3 упражнения для укрепления мускулатуры бронхов, продемонстрируйте их с учетом возраста пациентки

Включая морфокинезиологическое описание исходного положения и упражнения, а также характеристику требуемой амплитуды движений и мышечных групп, обеспечивающих данное движение





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ