

ЗАХВОРЮВАННЯ ТА ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ, ФАКТОРИ РИЗИКУ, ПРОФІЛАКТИКА

СТУДЕНТКИ 111 ГРУПИ
КІСЛІЦИНОЇ АНАСТАСІЇ

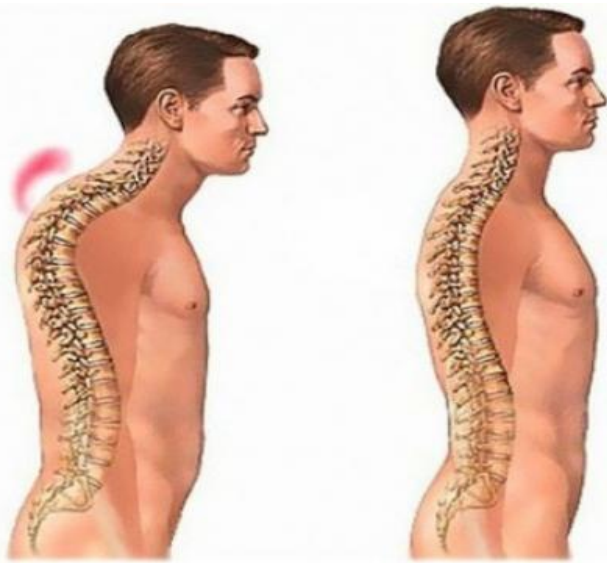
Захворювання опорно-рухового апарату професійного ґенезу формується за рахунок уражень периферичної нервової системи та хвороб кістково-м'язової системи (артрити, периартрити, епікондиліти, спондильоз, асептичний некроз).





Останнім часом спостерігається тенденція до зростання частки таких захворювань у загальній структурі профзахворювань серед працюючих в Україні. З 2011 року питома вага захворювань опорно-рухового апарату з 18% зросла до 34,1% у 2015 і все ще продовжує збільшуватися.





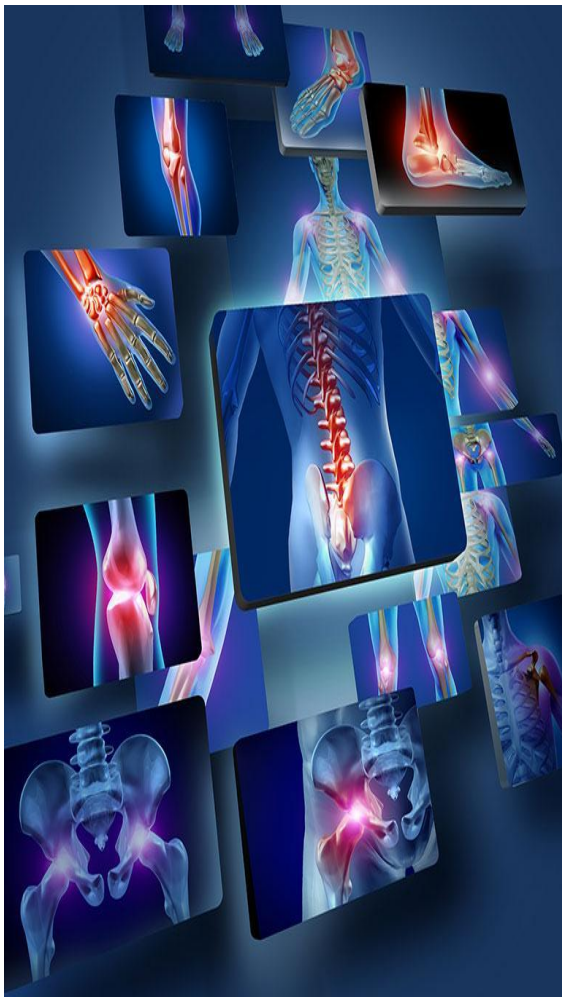
Патологія опорно-рухового апарату в переважній більшості випадків пов'язана з фізичним перевантаженням та перенапруженням окремих органів та систем.(+картинки)



Наприклад, часте підймання вантажу, робота у вимушеній позі, вібрація, напруження, що повторюється, важка робота в цілому є зв'язаними з роботою факторами виникнення артрозу. Нахили, тривале сидяче положення та підняття вантажу (особливо раптово важких предметів) – це фактори, що сприяють розвитку люмбалгії (радикулопатії).

**Захворювання опорно-рухового апарату,
приносять людині великі незручності в
повсякденному житті.
Вони умовно поділяються на хвороби хребта і
хвороби суглобів.**





Донедавна панувала думка, що хвороби хребта (остеохондроз, остеопороз, радикуліт, грижі міжхребцевого диску та ін.) зазвичай характерні для осіб похилого віку. Що це не так, влучно заперечив президент української асоціації остеопорозу професор В.В. Поворознюк: «Усі старіють, але не всі хворіють. Головне — своєчасне дослідження кісткової тканини». Іншими словами — хребту необхідно приділяти постійну увагу і вчасно діагностувати його стан. Адже кажуть, що людина молода настільки, наскільки молодий і здоровий хребет. Головний редактор газети «Я — пацієнт» кандидат медичних наук О. Дудко назвала хребет «вішалкою для усіх хвороб». Проблеми з хребтом можуть бути чинниками багатьох хвороб, а також поганого самопочуття і навіть загального зниження якості життя людини. З кожним роком хвороби хребта молодіють та займають все більш значне місце серед осіб працездатного віку, а найбільш поширеними хворобами хребта постають остеохондроз та остеопороз. Проте, на думку спеціалістів, застосуванням методів кінезіотерапії, що базуються на виконанні певних вправ, можна попередити або зменшити кількість ускладнень, характерних для цих підступних хвороб, перебіг яких може продовжуватися роками. Варто зазначити, що ці хвороби не виникають раптово.



Кривошея у детей

Незважаючи на те, що опорно-рухова система, здавалося б, є найміцнішою структурою нашого організму, в дитячому віці вона найбільш вразлива. Саме в дитинстві та підлітковому віці виявляють такі патології як кривошия, плоскостопість, сколіоз, кіфоз та інші порушення постави. І якщо, вчасно не взяти належних заходів, для усунення вроджених або набутих у дитини дефектів, в зрілому віці його можуть очікувати куди більш важкі наслідки: міжхребетні грижі, остеохондроз та ін.



Для того, щоб уникнути або максимально скоригувати порушення опорно-рухового апарату, необхідно розуміти причини їх виникнення.

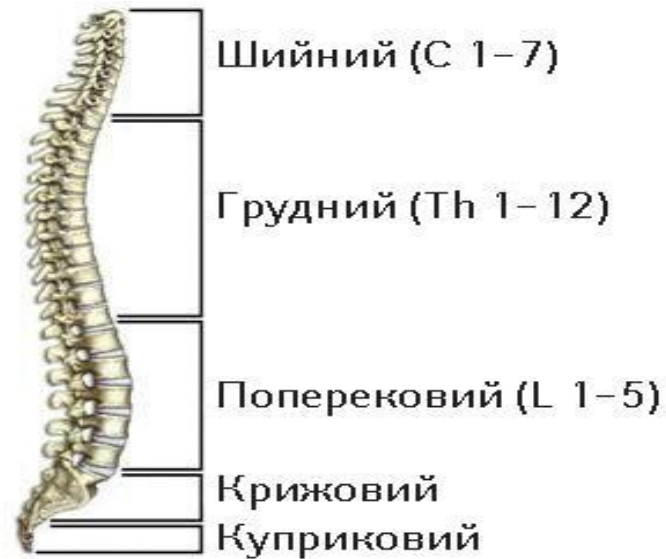


Наприклад, така поширена патологія як кривошия — це захворювання шийного кістково-м'язового апарату, що виявляється неправильним положенням голови у дитини і обмеженням її рухливості. Найчастіше у дітей зустрічається уроджена м'язова кривошия, викликана укороченням і слабкістю грудно-ключично-соскоподібного м'яза в процесі внутрішньоутробного розвитку малюка. Відбувається це з ряду причин, однією з яких є неправильне положення голівки дитини в утробі матері, через що на неї надається зайвий односторонній тиск стінками матки, і в результаті цього точки кріплення грудно-ключично-соскоподібного м'яза зближуються, м'яз коротшає.





Вкорочення грудинно-ключично-соскоподібного м'яза також може статися внаслідок її травмування під час важких пологів або через перенесення в утробі матері м'язового запалення, що перейшло у хронічну форму



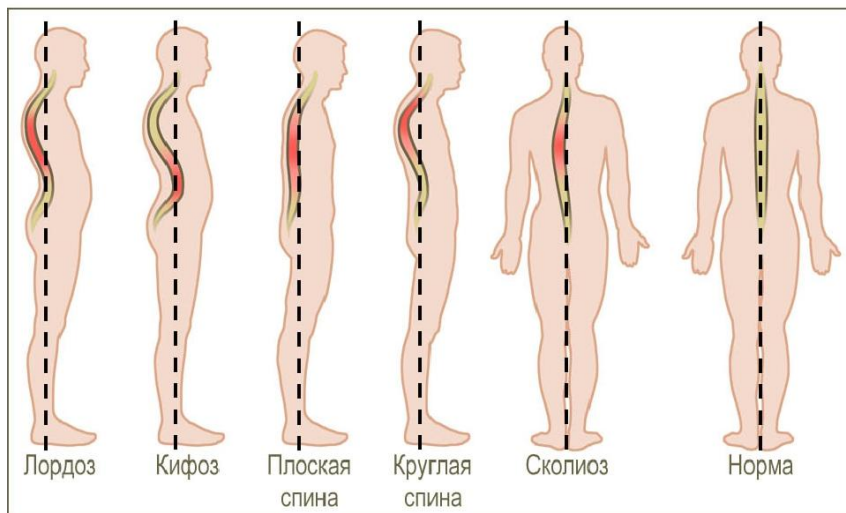
Спочатку кривошею важко помітити: прояв захворювання відбувається поступово, починаючись з потовщення м'яза з одного боку, фіксованого нахилу голови, і, закінчуючи обмеженням рухливості шиї і виникненням асиметрії лівої і правої половини обличчя



До речі, саме вроджена кривошия є однією з причин розвитку у дитини сколіозу, оскільки, намагаючись надати голові вертикального положення, малюк починає піднімати плечі і сутулитися.



Звичайно ж, сколіоз розвивається і по ряду інших причин: слабка постава дитини, відсутність регулярної фізичної активності, тривале проведення часу за комп'ютером, неправильне положення тіла, в той час як дитина сидить.

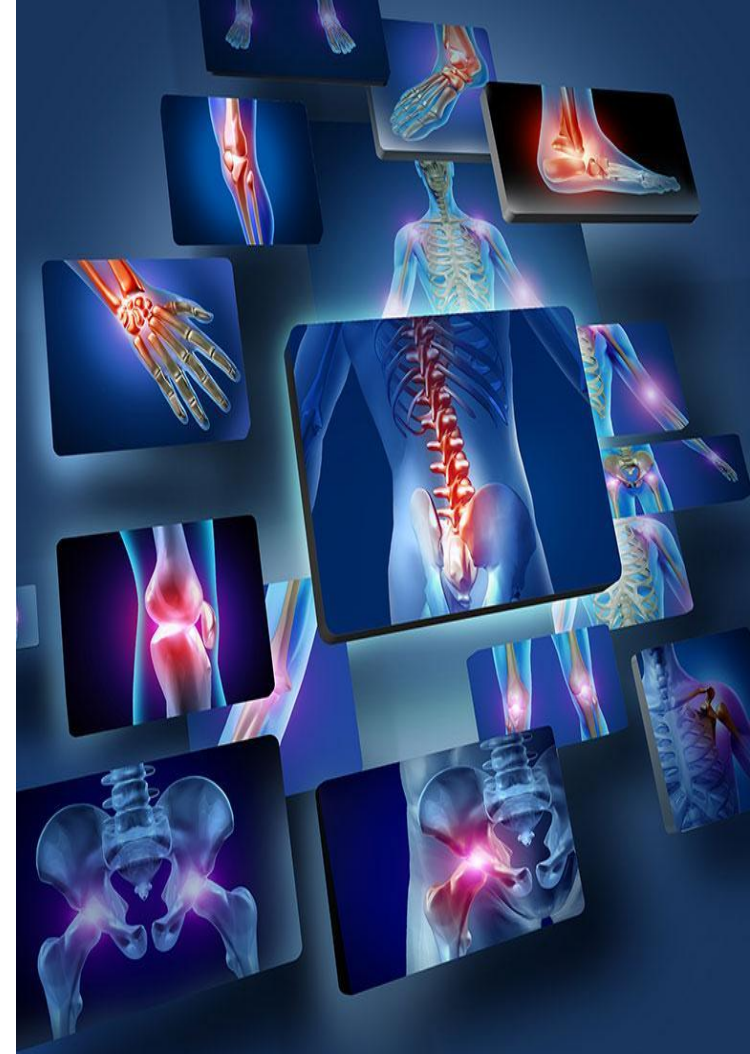


Основоположним фактором у виникненні деформації хребетного стовпа є слабкість м'язів, що оточують хребет, через що вони не можуть виконувати свою опорну функцію.



о порушень опорно-рухового апарату призводять різні причини:

- захворювання нервової системи;
- дитячий церебральний параліч;
- поліомієліт;
- вроджені патології опорно-рухового апарату;
- вроджений звих стегна;
- кривошия;
- аномалії розвитку хребта (сколіоз);
- клишоногість та інші деформації стоп;
- недорозвиток і дефекти кінцівок;
- аномалії розвитку пальців кисті;
- артрогрипоз (вроджене каліцтво);
- набуті захворювання і порушення опорно-рухового апарату;
- травматичні ураження спинного і головного мозку, кінцівок;
- поліартрит;
- захворювання скелету (туберкульоз, пухлини кісток, остеомієліт);
- системні захворювання хребта (рахіт, хондродист).



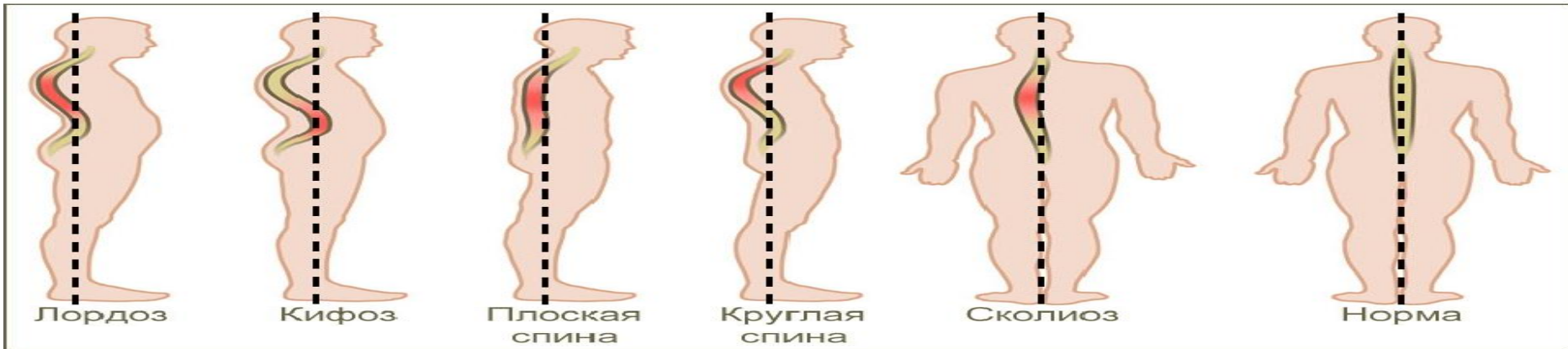
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Якщо звернутися до статистичних даних, то для декого буде відкриттям, що після 40 років життя рентгенологічні ознаки запальних і дистрофічних відхилень у хребті і суглобах присутні практично у 100% обстежених людей.

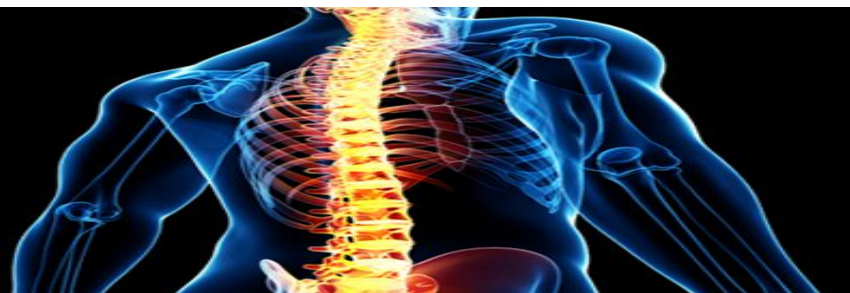


Така статистика наштовхує на логічний висновок, що заходи, пов'язані з профілактикою захворювань опорно-рухової системи, слід починати на більш ранньому етапі — з дитинства. Дегенеративні та запальні патології впливають не тільки на суглоби, але так само і на стан організму в цілому.

Суглоби, що вже зазнали значного руйнування, відновити повн не можливо, але уповільнити патологічний процес руйнування заглушити больові відчуття — реально.



НЕ СЛІД ЧЕКАТИ, ПОКИ ХВОРОБА ПРОЯВИТЬ СЕБЕ У «ВСІЙ КРАСІ». ЗА НАЙМЕНШИХ ПРОБЛЕМ У СУГЛОБАХ АБО ХРЕБТІ, НЕОБХІДНО ЗВЕРТАТИСЯ ДО ФАХІВЦІВ.



Травматолог-ортопед надасть повний перелік медичних послуг з діагностики та лікування захворювань опорно-рухового апарату. Своєчасне лікування хребта, суглобів і грамотний підбір медикаментів дають можливість припинити прогресування захворювання і уникнути ускладнень. Лікування болі в спині не слід відкладати, оскільки втрачений час деколи буває непоправним.

АЛЕ, ЩОБ ЛІКУВАННЯ СПИНИ І СУГЛОБІВ НЕ БУЛО ПОСТІЙНИМ ТА ОБОВ'ЯЗКОВИМ ЗАХОДОМ, СЛІД ДОТРИМУВАТИСЯ КІЛЬКОХ ПРИПИСІВ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ У РОБОЧОМУ СТАНІ ЯКОМОГА ДОВШЕ:

1) активний спосіб життя є запорукою здоров'я - щодо опорно-рухової системи це твердження є найбільш вірне. Плавання, ходьба, вправи на розтяжку дадуть Вам можливість якнайдовше уникати хвороб суглобів;

3) шкідливими для суглобів та хребта є жири тваринного походження, різні борошняні вироби, копченості, гострі страви.

2) щоб зберегти сполучні тканини суглобів у хорошому стані і посилити імунітет організму, тим самим захищаючи себе від можливих запальних процесів, слід споживати якомога більше свіжих овочів, фруктів, клітковини, вітамінів і мінералів, бажано природного походження;



Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що деформація стопи становить 61,3 % серед усіх деформацій ОРА людини. Це засвідчує те, що, ураховуючи анатомофізіологічні особливості (еластичність зв'язкового апарата, слабкість м'язів, що підтримують склепіння стопи й т. ін.), дитяча стопа, на відміну від стопи дорослої людини, зазнає більш швидкого стомлення.

Низка дослідників, наукові праці яких пов'язані з вивченням ОРА, зазначають, що між функціональними порушеннями стопи й деформаціями хребта існує взаємозв'язок. Так, звичне неправильне положення тіла, ніг, стоп, разом із несприятливими умовами зовнішнього середовища може прискорити, особливо в процесі росту дитячого організму, розвиток різних деформацій і захворювань.

Вітчизняні науковці, а також сучасні спеціалісти встановили, що порушення ОРА виникає внаслідок аномальних відхилень у стані здоров'я в молодших школярів із послабленим зором. У зв'язку з цим спеціалісти в галузі адаптивного фізичного виховання та корекційної педагогіки розробили й експериментально апробували технології, підходи, методики та програми, які за рахунок засобів фізичного виховання здійснюють вплив на корекцію порушень рухової сфери та ОРА в слабкозорих молодших школярів.

Незважаючи на численні результати досліджень авторів, спрямованих на профілактику порушень ОРА у молодших школярів із послабленим зором, усе ж не знайшло свого відображення дослідження опорно-ресорних властивостей стопи в досліджуваного контингенту осіб



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

!!!

