

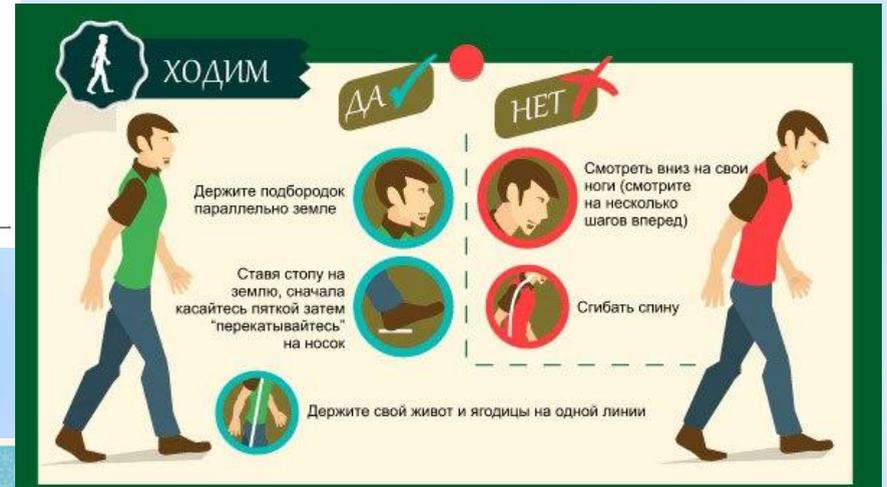
**Проблемы здоровья подростков
В России (по данным 2018 года)
насчитывается 12,5 млн. детей в
возрасте 10-17 лет, что составляет 8,3 %
от общей численности населения страны**



У 60% подростков выявлены нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (в основном – различные виды нарушения осанки)

Причина 1

Посадка и другие двигательные и пострурные паттерны



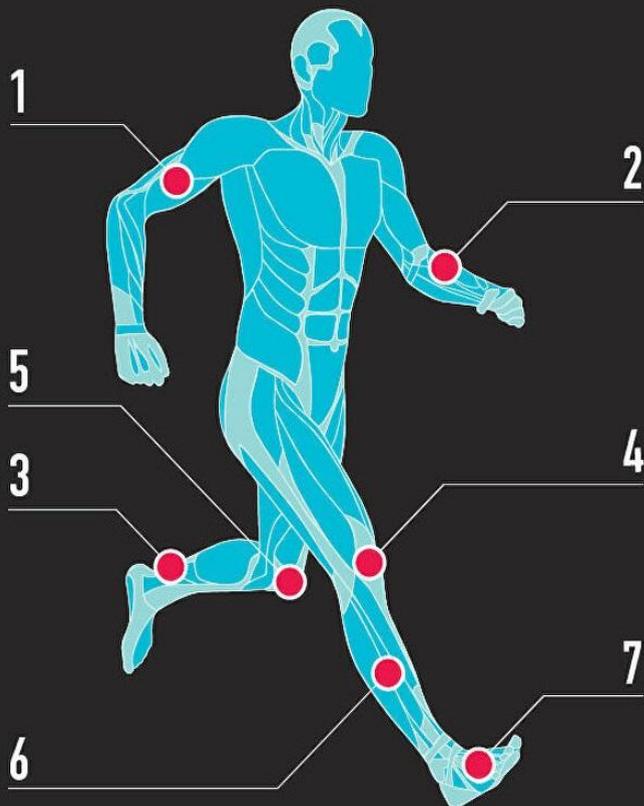
WINTER LESSONS: HOW TO WALK ON ICE



У 60% подростков выявлены нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (в основном – различные виды нарушения осанки)

Самые распространенные спортивные травмы

Чем опасны те или иные виды спорта и как избежать повреждений



Помимо профильных травм, спортсмены подвержены и весьма бытовым случаям. К примеру, футболист Алессандро Неста получил разрыв сухожилия запястья во время игры в PlayStation. А другой футболист, Рио Фердинанд, травмировал колено, попытавшись, сидя на диване, достать ногой до телефонной трубки



1. Разрыв (растяжение) мышц

Наиболее часто встречаются частичные или полные разрывы четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц плечевого пояса, длинных мышц спины

Причины: чрезмерная нагрузка на мышцу, удар по сокращенной мышце

Предотвращение: разминка, защитные аксессуары (щитки)

Лечение: консервативное (покой, давящая повязка, массаж, физиотерапевтические процедуры, холодный компресс); оперативное – при больших и полных разрывах мышц

Встречается в видах спорта: легкая и тяжелая атлетика, водные виды спорта, волейбол, циклические виды, лыжный спорт

Сроки восстановления: до трех недель



2. Эпикондилит (теннисный локоть)

Воспаление сустава и суставных мышц

Причины: чрезмерная нагрузка на руки, локти и кисти в связи с частыми круговыми движениями

Профилактика: правильно подобранный спортивный инвентарь (ракетка, мяч в гольфе, поверхность кортов), способствующий гашению нагрузки. Разминка, массаж

Лечение: холодный компресс, покой, исключение занятия спортом на период восстановления, физиотерапевтические процедуры (ультразвук, лазер), артроскопия

Встречается в видах спорта: теннис, гольф

Сроки восстановления: до 12 месяцев



3. Травма ахиллова сухожилия

Разрыв или частичное повреждение сухожилия, сопровождающееся острой болью

Причины: возникает в результате резкого рывка или прыжка, неудачного приземления после прыжка, удара по сухожилию

Профилактика: правильно подобранная обувь, разминка, тренировка на мягкой поверхности, способствующая гашению нагрузки на ноги, ортопедическая обувь

Лечение: оперативное вмешательство, гипсовая лангета, физиотерапия

Встречается в видах спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, теннис, футбол, спортивная гимнастика, легкая атлетика

Сроки восстановления: от 3 до 4 месяцев



4. Разрыв передней крестообразной связки

Причина: возникает вследствие нагрузки и одновременного смещения колена

Профилактика: наколенники, бандажи, суппорты

Лечение: в случае полного разрыва, артроскопия с использованием части сухожилия или синтетической связкой (протезирование связки) и дальнейшая физиотерапия

Встречается в видах спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, гандбол, горнолыжный спорт

Сроки восстановления: от 6 до 12 месяцев



5. Разрыв мениска коленного сустава

Ограничение подвижности, боль в колене

Причина: нагрузка в момент разгибания и одновременного вращения сустава

Профилактика: разминка, использование эластичных бинтов

Лечение: артроскопия, ограничение нагрузки

Встречается в видах спорта: футбол, горнолыжный спорт, легкая атлетика, хоккей

Сроки восстановления: от 4 до 6 месяцев



6. Расколотая голень

Боль в мышцах передней области голени

Причины: чрезмерная физическая нагрузка на ноги и вызванные ею микротрещины в костях

Профилактика: правильно подобранная обувь для бега, использование ортопедических стелек, разогревающая разминка

Лечение: усиление поддержки свода стопы с помощью ортопедических средств, упражнения на мягких поверхностях, покой, холодный компресс, воздействие ультразвуком

Встречается в видах спорта: футбол, легкая атлетика

Сроки восстановления: до 1 месяца



7. Стрессовый перелом (пятая плюсневая кость)

Патологическая перестройка костной ткани, снижение функции мышц в поглощении ударных нагрузок на кость

Причина: чрезмерная нагрузка на пятую плюсневую кость

Профилактика: использование обуви с высокими амортизационными свойствами

Лечение: фиксация гипсовой лангетой или брейсом, оперативное вмешательство, физиотерапия

Встречается в видах спорта: футбол, легкая атлетика

Сроки восстановления: до 4 месяцев

У 60% подростков выявлены нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (в основном – различные виды нарушения осанки)

Причина 2 Шея смартфона

6 простых способов, которые уменьшат риск возникновения проблем с позвоночником

1. Смотрите на устройство **не сгибая шею**, а просто опустив глаза. **Поднимите экран выше.**
2. Периодически **медленно двигайте головой** из стороны в сторону, потягивая мышцы.
3. **Массируйте** плечи, боковые шейные мышцы и область между лопатками.
4. Встаньте в дверной проем, растянув руки, и выгибайте грудную клетку. Это поможет **расслабить мышцы**, которые долгое время находились в сокращенном положении во время использования смартфона.
5. **При работе с телефоном дольше 10 минут** сожмите лопатки, прижав подбородок к шее. Повторите упражнение несколько раз, находясь в этой позиции 10 секунд.
6. Каждый раз, когда используете смартфон, **вспоминайте** о том, что правильная осанка поможет **избежать многих проблем со здоровьем** в будущем.



У 30% подростков выявлены нарушения и заболевания ЖКТ
(в основном за счет нарушения питания)

Волшебное соотношение

БЖУ —

1/ 0,8/ 4



У 20% подростков выявлены нарушения и заболевания НС (стресс, депрессии, невротические расстройства)



Береги здоровье смолоду! ... и до самой старости

