

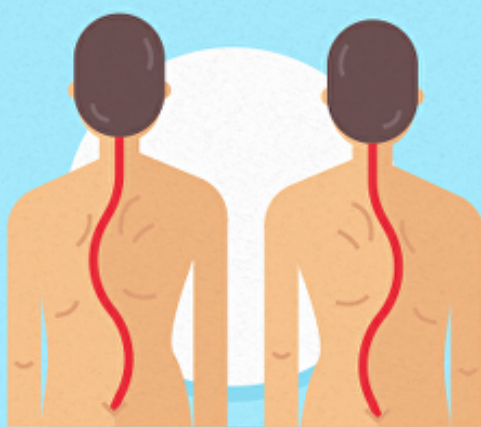
## Виды сколиоза:



Правосторонний



Левосторонний

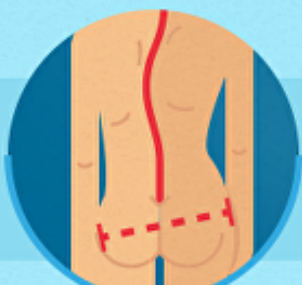


S - образный



**80%** случаев сколиоза фиксируются у детей

### Признаки:



### Помните

зачастую сколиоз нельзя определить визуально на начальной

## ЧЕМ ГРОЗИТ СКОЛИОЗ?



Появление грыж



Головные боли



Сужение сосудов



Смещение позвонков

# Правильная осанка

Правильная осанка помогает развивать и укреплять костно-мышечную систему, придаёт стройность и красоту фигуре и способствует правильной работе всего организма.

Человек с правильной осанкой меньше устаёт во время передвижения или «сидячей» работы, потому что нагрузка на позвоночник и мышцы уменьшается.

## В положении стоя



- Держи спину прямо.
- Расслабь плечи и не задирай высоко подбородок.
- Ноги должны быть прямыми, а стопы – соприкоснуться или находиться на небольшом расстоянии друг от друга.

## При ходьбе



- Держи корпус прямо и расправь плечи, слегка приподними подбородок.
- Не держи руки в карманах, они должны двигаться свободно.
- Шагай от бедра, а не от колена.
- Шагая, плавно переходи с пятки на всю стопу.

## При переносе тяжестей



- По возможности распредели груз равномерно на обе руки.
- Не надо резко сгибаться или наклоняться.
- Держи тяжести как можно ближе к телу.
- При поднятии тяжёлого предмета не сгибай спину. Лучше присядь, согнув ноги в коленях.

## Если ты носишь рюкзак



- Держи плечи ровно, голову прямо.
- Носи рюкзак на обеих лямках. Застёгивай поясной ремень.
- Рюкзак должен быть твоего размера, с широкими наплечниками и поясным ремнём.
- Не перегружай рюкзак. Книги и другие плоские предметы укладывай параллельно спинке.
- Самый тяжёлый предмет должен располагаться внизу, ближе всего к спине.

## При работе за партой



- Сиди прямо, держи плечи на одном уровне и параллельно краю стола.
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть равно расстоянию от локтя до кончиков пальцев.
- Между краем парты и туловищем должно проходить четыре пальца руки.
- Полностью занимай скамью стула, прижимая поясницу к спинке.

## При работе за компьютером



- Шея и спина должны находиться на одной линии.
- Голову держи прямо, слегка наклонив вперёд.
- Плечи расслабь, а руки, согнутые в локтях, свободно положи на стол.
- Колени должны быть согнуты под прямым углом, а стопы – целиком стоять на полу.
- Мышцы шеи и плеч должны быть максимально расслаблены.
- Монитор должен быть расположен на уровне глаз.

# В ФОКУСЕ : ОСАНКА

Осанка - привычное положение тела человека при ходьбе, стоянии, сидении и работе.

В 21 веке 90% населения большую часть своего времени проводит сидя на работе, дома, в транспорте, обучаясь, отдыхая, ожидая, принимая пищу, работая за компьютером. Поза «сидя», - оптимальна для выполнения офисной работы и обучения, но является тяжким испытанием для опорно-двигательной системы. Именно в этой позе чаще всего страдает осанка, являясь причиной боли в спине, различных заболеваний. Число таких заболеваний неуклонно растет, они молодеют и эта тенденция, вероятно, сохранится в обозримом будущем.

Правильная, физиологическая осанка характеризуется нормальным положением позвоночника с его умеренными естественными изгибами, симметричным расположением плеч и лопаток, прямым держанием головы, прямыми ногами без уплощения стоп и способствует:

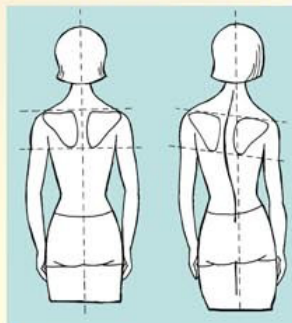
- оптимальному функционированию системы органов движения;
- правильному размещению внутренних органов и положению центра тяжести;
- предохранению опорно-двигательного аппарата от перегрузки и травмы;
- эффективной и надежной профилактике болезней века: боль в спине и остеохондроз позвоночника;
- уверенности в себе.

В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными.

Осанка определена конституцией человека, его генотипом, способна к совершенствованию в процессе индивидуального развития человека. Формирование осанки начинается с возраста 6-8 лет и продолжается до 17-21года. В этот период окончательно оформляются изгибы позвоночника, своды стопы, выравниваются нижние конечности.

## Причины неправильной осанки

- гиподинамия;
- мышечная недостаточность;
- состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие;
- ослабление суставно-связочного аппарата;
- нерациональное питание.



С осанкой связаны многочисленные проблемы, начиная с детского возраста и до глубокой старости:

- сколиотическая болезнь детей школьного возраста;
- кифосколиозы подростков;
- остеохондроз позвоночника у взрослых;
- тяжелые деформации скелета у пожилых людей и стариков;
- заболевания суставов, стопы и внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта);
- ухудшение обмена веществ, снижение работоспособности;
- деформация фигуры (крыло-видные лопатки, асимметрия плечевого пояса и т.д.).



## Предупреждение нарушений осанки

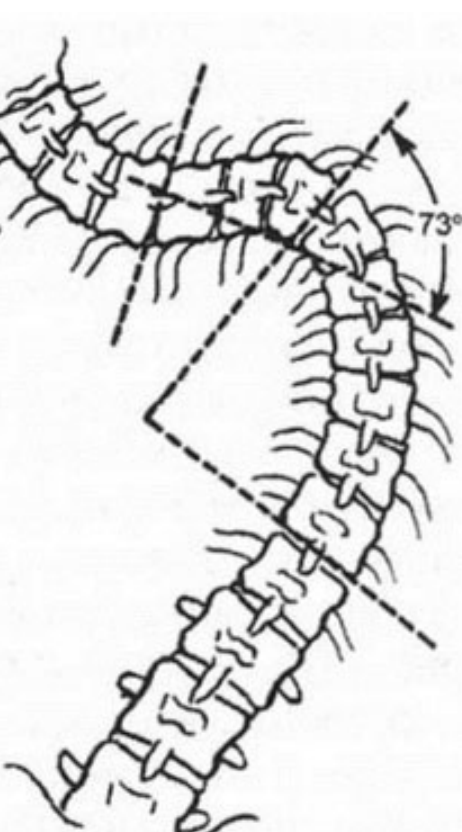
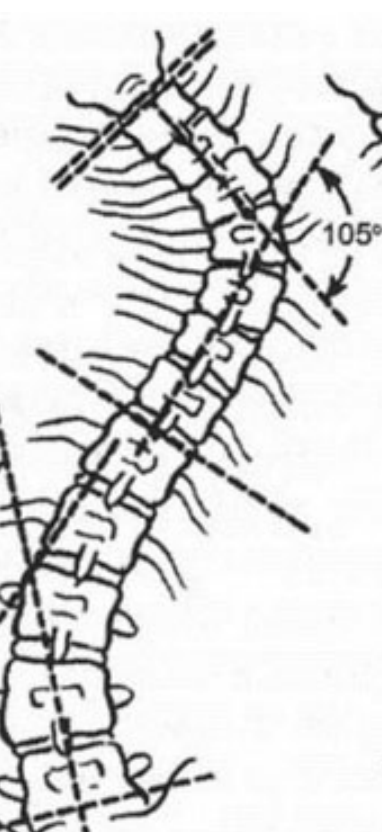
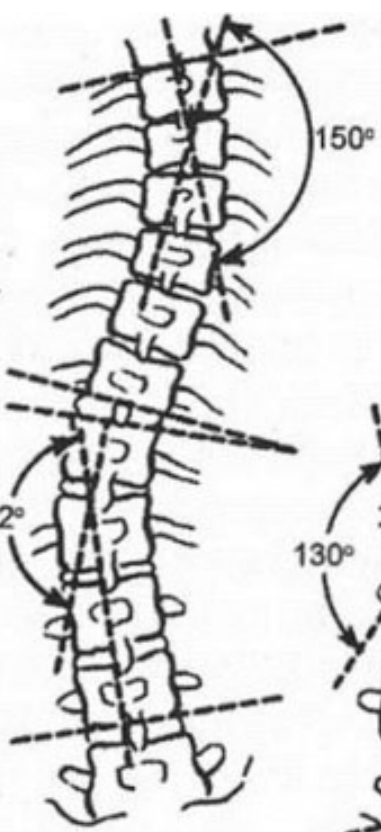
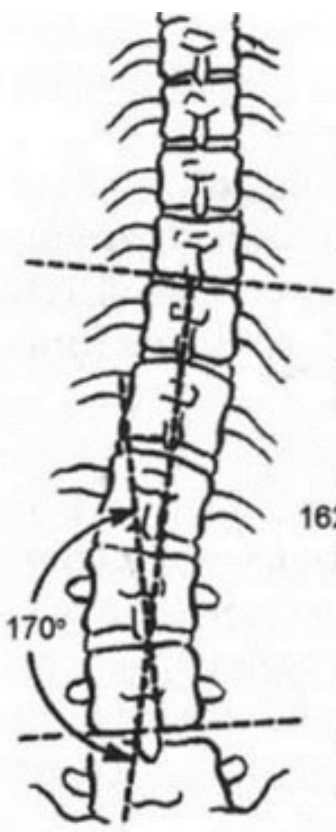
- Занятия физической культурой, гимнастикой, танцами, бегом, плаванием, лыжами, подвижными играми на свежем воздухе.
- Массаж и утренняя гимнастика.
- Сон на ровной жесткой постели с невысокой плоской подушкой, не свернувшись «калачиком».



- Правильная посадка на стуле, за столом (высота сидения должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90 градусов, ступни ног полностью стоят на полу, желательно на подставке). Сидеть необходимо, опираясь на спинку стула, что уменьшает нагрузку на позвоночник. Предплечья свободно и симметрично лежат на столе. Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см.
- Рациональное питание, богатое минералами и витаминами.
- Правильная походка: надо ходить без раскачивания, не шаркая подошвами ног.



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ И ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО РЕКОМЕНДАЦИИ!**

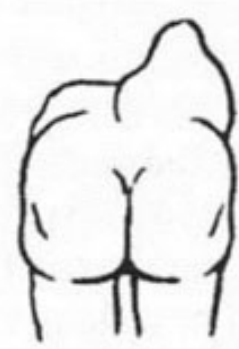
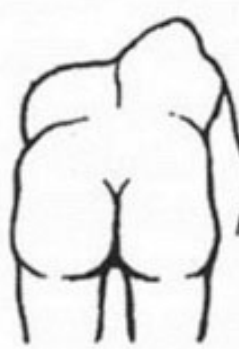
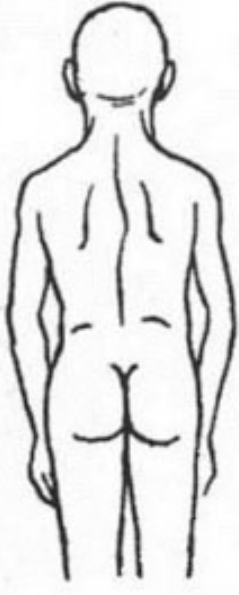


1 степень сколиоза

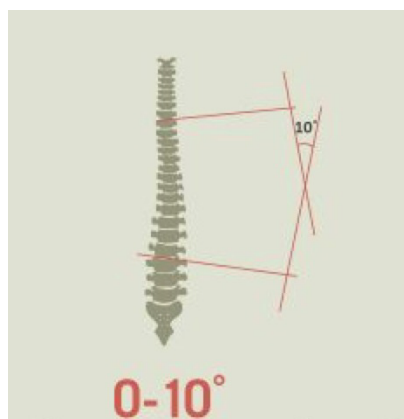
2 степень сколиоза

3 степень сколиоза

4 степень сколиоза



## Степень искривления

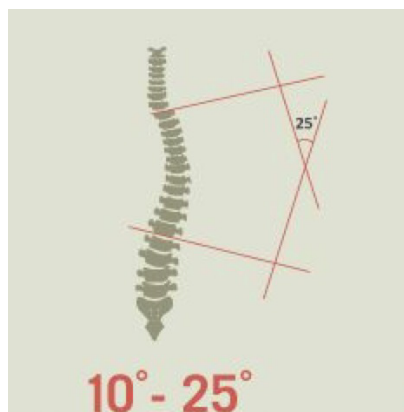


## Характеристики

Угол искривления не превышает 10 градусов, внешние изменения малозаметны. Отмечается легкая несимметричность лопаток, отдельные позвонки выступают больше других.

## Лечение

Лечебная гимнастика, массаж.



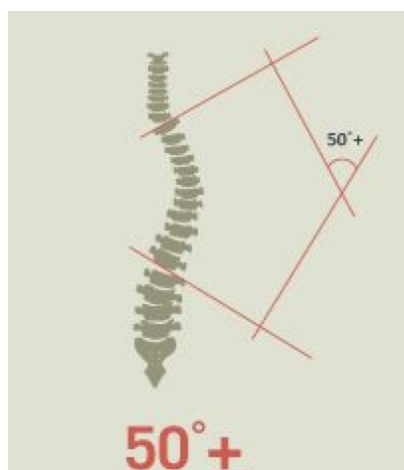
Угол искривления – от 11 до 25 градусов, деформации хорошо просматриваются. Позвоночный столб смещен в сторону, плечи и лопатки несимметричны, могут наблюдаться выпуклые и вогнутые участки на спине.

Комплекс ЛФК, массаж, физиотерапия.



Искривление достигает 26-50 градусов, наблюдаются дугообразные деформации, может сформироваться реберный горб. Внутренние органы сдавливаются, смещаются, больного беспокоят сильные боли в спине.

ЛФК, дыхательные упражнения, массаж, ношение корсета.



Искривление от 50 градусов, сильная деформация позвоночного столба, наличие горба в зоне ребер. Внутренние органы смещаются, их функции нарушаются, больной ощущает постоянные сильные боли.

Оперативное вмешательство.