

# **Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата**

Выполнили: студентки группы ПД-303  
Хаванова Вероника  
Яковлева Надежда

# План

1. Общая характеристика опорно-двигательного аппарата.
2. Причины нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Классификация нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Сколиоз и нарушение осанки; неправильная осанка. Причины неправильной осанки и сколиоза.
5. Профилактика неправильной осанки и сколиоза.
6. Плоскостопие. Степень плоскостопия. Факторы развития плоскостопия.
7. Профилактика плоскостопия.
8. Оздоровительно-профилактическая гимнастика при нарушении осанки и плоскостопии.



# 1.Общая характеристика опорно-двигательного аппарата

**Опорно-двигательный аппарат** – удержание тела и его частей в определенном положении и передвижении в пространстве.

В нем выделяют пассивную и активную части.

- **Пассивная часть** – кости и их соединения. Кости образуют твердый скелет и служит местом прикреплением мышц и опорой для различных органов.
- **Активная часть** – мышцы, которые сокращаясь действуют на костные рычаги, приводя их в движение. Имеется так же мягкий скелет – это фасции, связки, капсулы органов и др., которые удерживают органы возле костей.



# Общая характеристика опорно-двигательного аппарата

## ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ОБЕСПЕЧИВАЕТ  
ОПОРУ И  
ДВИЖЕНИЕ  
ОРГАНИЗМА

Кости приводятся в движение мышцами. Они, словно канаты, состоят из тонких волокон. Своими концами мышцы крепятся к костям. Когда мышца сокращается, кости как бы подтягиваются друг к другу.



## 2. Причины нарушений опорно-двигательного аппарата

### Внутриутробная патология

- инфекционные заболевания матери: микробные,
- последствия острых и хронических соматических заболеваний матери
- тяжелые токсикозы беременности;
- несовместимость по резус-фактору или группам крови;
- травмы, ушибы плода;
- интоксикации;
- экологические вредности.

### Родовая травма, асфиксия

### Патологические факторы, на первом году жизни

- нейроинфекции (менингит, - энцефалит и др.);
- травмы, ушибы головы ребенка;
- осложнение после прививок.

# 3. Классификация нарушений опорно-двигательного аппарата.

## Заболевания нервной системы

- детский церебральный паралич
- полиомиелит.

## Врожденная патология опорно-двигательного аппарата

- врожденный вывих бедра
- Кривошея
- косолапость и другие деформации стоп
- аномалии развития позвоночника (сколиоз)
- недоразвитие и дефекты конечностей
- артрогрипоз (врожденное уродство)

## Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата

- травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей,
- полиартрит,
- заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит),
- системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит)

## 4. Сколиоз и нарушение осанки; неправильная осанка. Причины неправильной осанки и сколиоза.

**Сколиоз** – это боковой тип искривления позвоночника, когда спина на определенных участках изгибается вправо или влево. Развитие этого заболевания не связано (или почти не связано) с нездоровой привычкой сутулиться. Несмотря на то, что легкие степени сколиоза могут быть скорректированы гимнастикой, это заболевание обычно требует медицинского вмешательства.

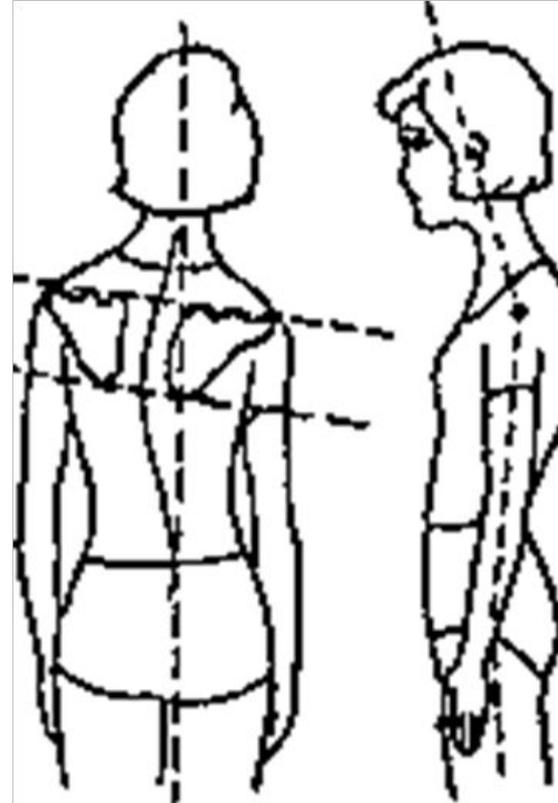
**Нарушение осанки** – это временное расстройство, возникающее вследствие слабости мышц, поддерживающих позвоночник, и при отсутствии внимания к своей позе во время письма, ходьбы и даже во сне. Нарушение осанки – состояние временное, поддающееся коррекции путем несложных упражнений и выработки здоровой привычки держать спину ровно.



## 4. Сколиоз и нарушение осанки; неправильная осанка. Причины неправильной осанки и сколиоза.

### Признаки неправильной Осанки

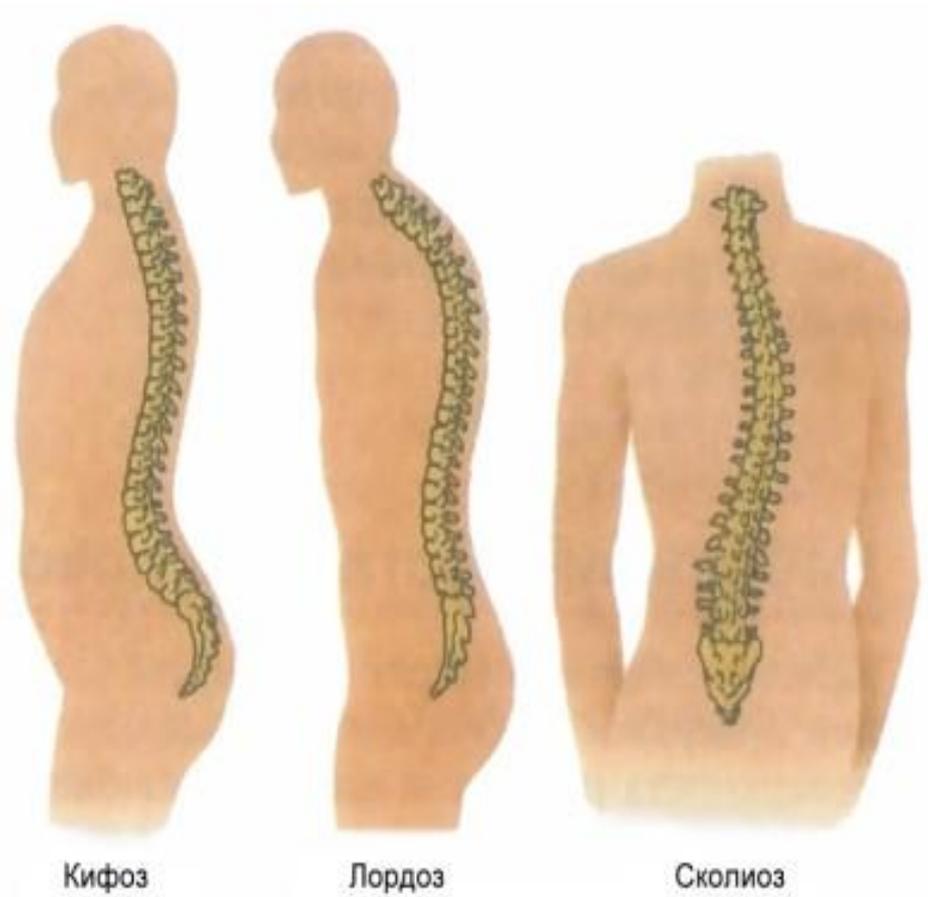
- ❖ голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- ❖ плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- ❖ круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- ❖ излишне увеличен поясничный изгиб.



# 4. Сколиоз и нарушение осанки; неправильная осанка. Причины неправильной осанки и сколиоза.

## Типы неправильной осанки

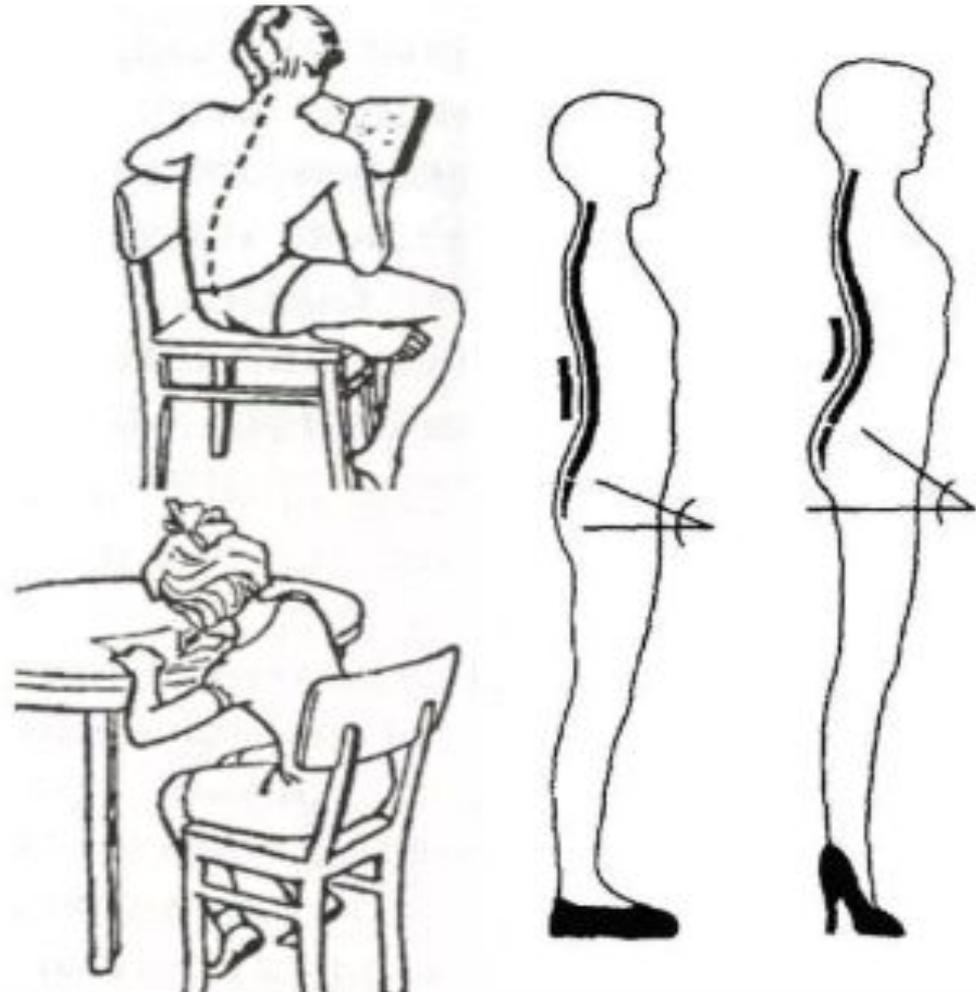
1. *Кифотическая* – искривление позвоночника назад
2. *Лордическая* – искривление позвоночника вперед
3. *Сколиоз* – искривление позвоночника в боковую сторону



## 4. Сколиоз и нарушение осанки; неправильная осанка. Причины неправильной осанки и сколиоза.

### Причины нарушения осанки и развития сколиоза

- неправильная рабочая поза при посадке за столом;
- гиподинамия — ограничение физической активности;
- слабое физическое развитие;
- врожденные вывихи бедра;
- ношение обуви на высоком каблуке;
- ожирение и др. заболевания.



## 4. Сколиоз и нарушение осанки; неправильная осанка. Причины неправильной осанки и сколиоза.

### *Причины искривления позвоночника*



1. Непомерный вес школьного портфеля.
2. Несоответствие школьной мебели росту ребенка.
3. На нарушение осанки оказывает влияние и нарушение зрения, так как ребенок вынужден низко наклоняться над тетрадью.
4. Недостаточная двигательная активность.
5. Слабое и негармоничное развитие мышечного корсета.
6. Длительное пребывание в неудобных позах

## 5. Профилактика неправильной осанки и сколиоза



**Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать**

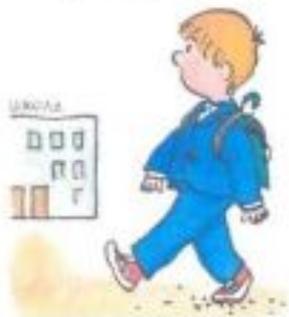
• сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.



• правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)

• организация и строгое соблюдение правильного режима дня ( время сна, бодрствования, питания и т.д.)

• постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание



• отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения ( за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)

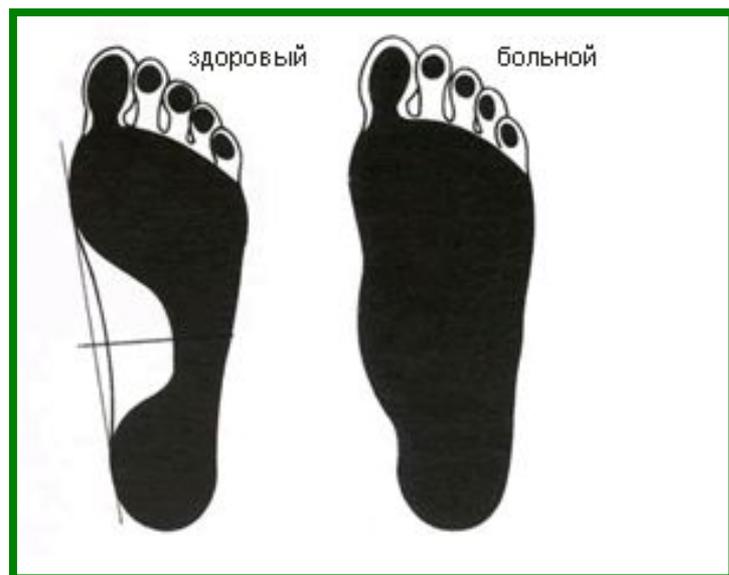
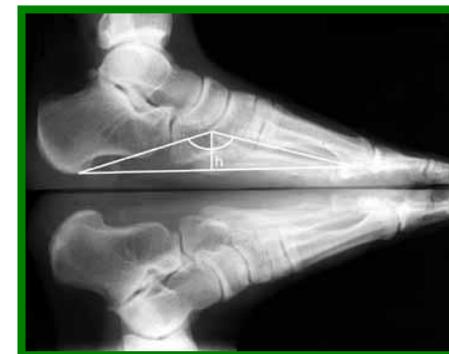
• контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.



## 6. Плоскостопие. Степень плоскостопия. Факторы развития плоскостопия.

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3 %.



# 6. Плоскостопие. Степень плоскостопия. Факторы развития плоскостопия.

Плоскостопие – это деформация стопы, при которой происходит понижение (уплощение) ее свода.

## Степени плоскостопия



## 6. Плоскостопие. Степень плоскостопия. Факторы развития плоскостопия.

### Степени плоскостопия



**I степень:** угол свода 131- 140 градусов, высота свода 35-25мм. Деформаций костей стопы нет.

**II степень:** угол свода 141- 155 градусов, высота свода 24-17мм. Имеется деформация костей.

**III степень:** угол свода 156 градусов и выше, высота свода менее 17мм. Небольшой выступ на подошвенной поверхности пяточной кости становится массивным. Отмечается и уплощение и поперечного свода, отводящая контрактура 1 пальца

# 6. Плоскостопие. Степень плоскостопия. Факторы развития плоскостопия.

## 10 факторов развития плоскостопия:

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ног;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.



## 7. Профилактика плоскостопия.

Ношение ортопедической стельки позволяет более равномерно распределить нагрузку на стопу, а также играет роль дополнительной рессоры.



**Ортопедические стельки - супинатор на пробковой основе**



**Детская ортопедическая стелька-супинатор на полужесткой основе**



**Спортивная ортопедическая стелька – супинатор в кроссовки со слоем вспененного латекса.**



**Стельки ортопедические супинатор с воздушными отверстиями**

# 8. Оздоровительно-профилактическая гимнастика при нарушении осанки и плоскостопии.

○ Упражнения для укрепления осанки:



○ Профилактика плоскостопия



## 8. Оздоровительно-профилактическая гимнастика при нарушении осанки и плоскостопии.

### Профилактика плоскостопия

При каждой возможности, подарите себе минуту отдыха и передышку для ног. Летом ходите босиком по песку, гальке, траве. Полезно 1-2 минуты в день походить по массажному коврику.



**Спасибо за внимание !**