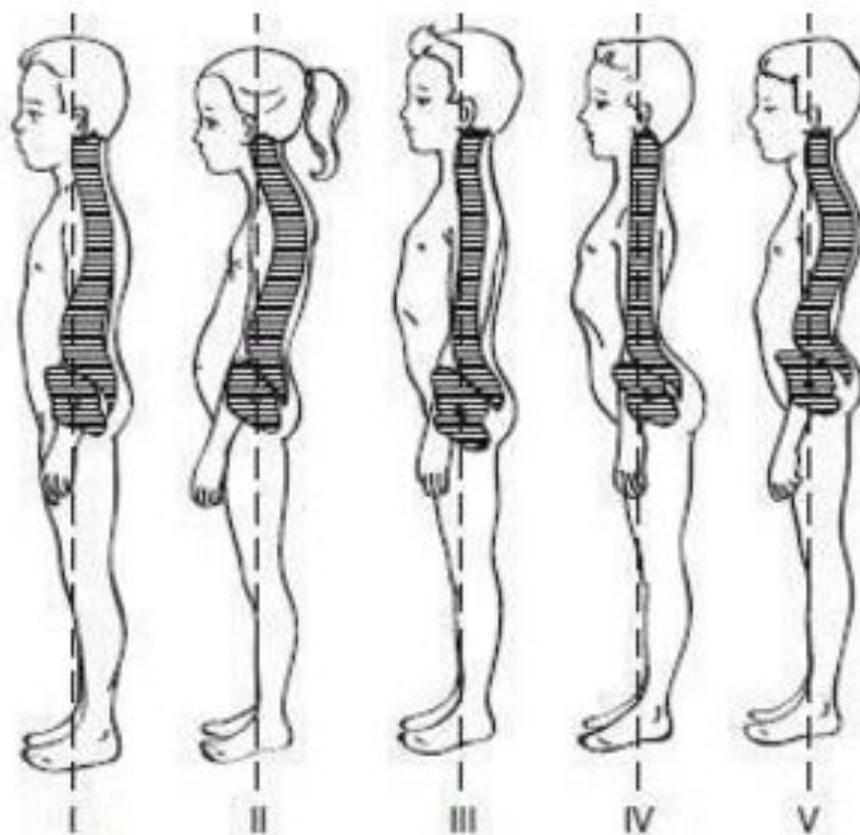


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Высшего профессионального образования
Тюменский Государственный Медицинский Университет
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
(ГБОУ ВПО Тюменский ГМУ Минздрава России)
Кафедра пропедевтики внутренних болезней

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

На тему: комплексы физических упражнений при
нарушениях осанки

Выполнила: студентка 306 группы
Некрасова Ксения Эдуардовна



Типы осанки по Штоффелю.

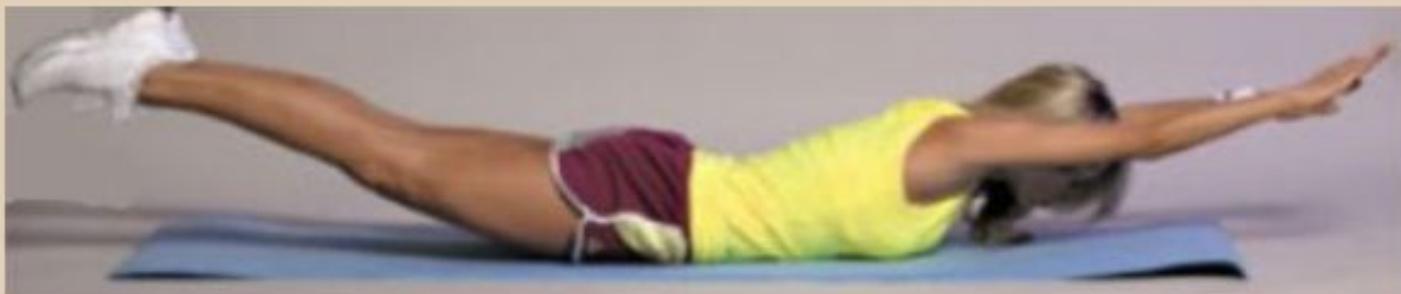
I – нормальный тип осанки; II – патологический тип осанки (круглая спина, сутулая спина); III и IV – патологический тип осанки (плоская и плоско-вогнутая спина); V – кифоз.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОЙ СПИНЕ.

Плоская спина – наиболее худший тип нарушения осанки в рессорном плане, характеризующийся сглаженностью физиологических изгибов позвоночника и общей слабостью мышц спины, грудной клетки, живота, ягодиц, бедер.

- 1) «Самолетик». Изометрическое упражнение для мышц – выпрямителей спины.

Ноги плотно сомкнуты, руки в стороны, голову, верхний плечевой пояс и ноги поднять над полом, лопатки «соединить». Удерживать положение как можно дольше. Выполняется 1 раз 1 – 3 минуты без отдыха. Дыхание не задерживайте. Затем расслабьте мышцы спины покачиванием таза в стороны.



Изотонические упражнения для осанки "Лодочка" или "Самолетик" выполняются 1 раз каждый день с удержанием позы 1 - 3 минуты.

2) «Резиночка».

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вдоль тела.

Упражнение на растягивание позвоночника в положении стоя. В процессе выполнения нужно пятками тянуться вниз, а макушкой головы – вверх. Растяжка происходит на выдохе.

1, 2 – Руки через стороны поднять вверх, вдох, кисти зацепить в «замок».

3, 4, 5 – Вывернуть «замок» ладонями кнаружи и потянуться головой и руками вверх, а пятками вниз, плавно и добросовестно растягивая позвоночник, как резинку, выдох.

6 – Расцепить кисти, вдох.

7, 8 - Вернуться в исходное положение, выдох.

3 раза.

При правильном выполнении станет жарко, может быть пот, порозовеют щечки, появится приятное чувство насыщения организма энергией.



3) «Кошечка».

Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении.

1, 2 – Выгнуть спину кверху, голова опускается вниз,

концентрировать внимание на грудном отделе позвоночника, стараться как можно больше округлить именно грудной отдел, выдох.

3, 4 – Прогнуть позвоночник вниз, голова поднимается, посмотреть вперед, внимание концентрировать на поясничном отделе позвоночника, стараться как можно больше прогнуть именно поясничный отдел позвоночника, вдох.

10 раз.



Упражнение "Кошечка" при плоской спине.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОВОГНУТОЙ СПИНЕ.

Задачи ЛФК при плосковогнутой спине – коррекция грудного кифоза с целью его усиления до физиологической нормы, уменьшение поясничного лордоза, укрепление ослабленных мышц живота, спины, грудной клетки, ягодиц и задней поверхности бедер, формирование правильного положения тела.

Упражнения

1

«Кувырки».

Стоя в коленно-кистевом положении, опустить голову вниз до пола и, сгруппировавшись, сделать перекат через голову вперед.

10 раз.



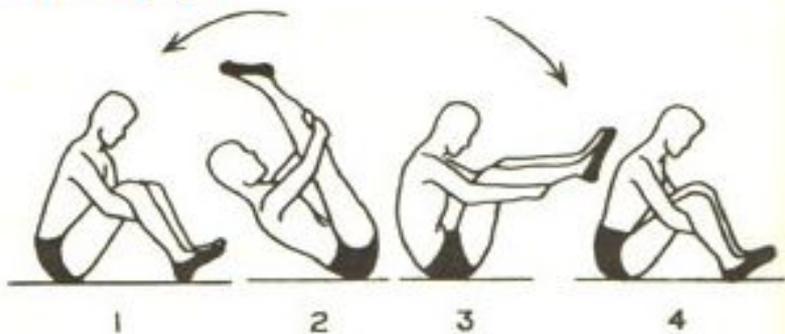
2

«Качалка».

Исходное положение - лежа на спине, руками держаться за бедра под коленями, голову и верхний плечевой пояс приподнять.

Перекатываясь позвоночником по полу, выполнить качательные движения вперед – назад.

1 минуту.



«Велосипед».

Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки под головой.

Имитировать езду на велосипеде, «вращая ногами педали» с максимальной амплитудой, как можно ниже (почти до самого пола) опускайте выпрямленную ногу.

До утомления мышц живота.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ГИПЕРЛОРДОЗЕ

Больные могут жаловаться на боли и ограничение подвижности в поясничном отделе позвоночника. Эти симптомы связаны с перенапряжением связок позвоночника и мышц поясницы.

Внешними признаками гиперлордоза являются:

- выпячивание живота,**
- уплощение грудины,**
- отклонение таза и корпуса назад,**
- раздвинутые в положении стоя колени.**

Упражнения

1

Исходное положение вис на перекладине. Поднимаем ноги сгибая их коленях образуя прямой угол и фиксируем положение на 3-4 секунды. Вернуться в исходное положение, темп медленный, повторить упражнение 6-8 раз.



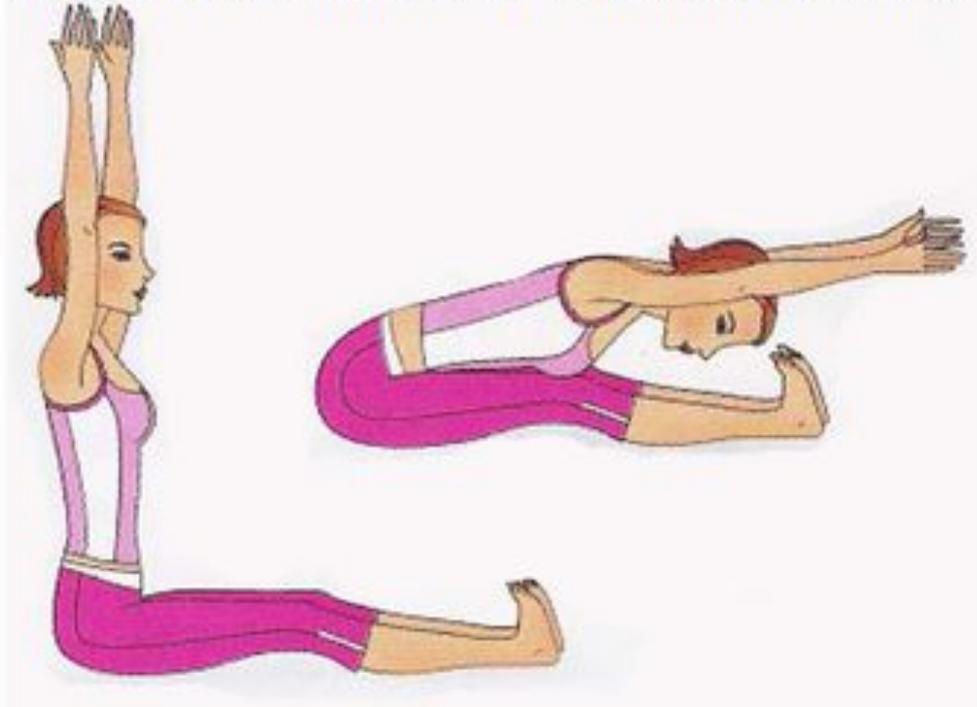
2

Исходное положение вис спиной к лестнице. Приподняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, имитируя вращение педалей велосипеда. Дыхание свободное, без задержки. Движения ногами делать от 10 до 30с, непрерывно и ритмично, темп средний.



3

Сидя на полу, сведите вместе прямые ноги, выпрямите спину и медленно, без рывков наклоняйте корпус к ступням ног. Расслабьтесь и зафиксируйте положение на 20-30 секунд. С каждым разом старайтесь наклониться ниже к ногам и увеличить время фиксации.



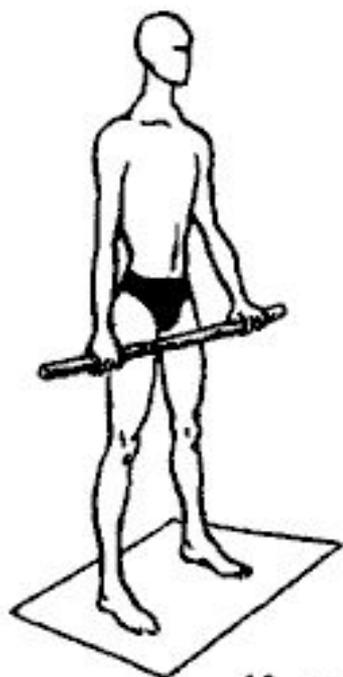
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ КИФОЗЕ

Комплекс физических упражнений при кифозе — неотъемлемая часть лечения. Упражнения, направленные на укрепление грудного отдела, позволяют укрепить мышцы, исправить осанку, приостановить дальнейшее искривление.

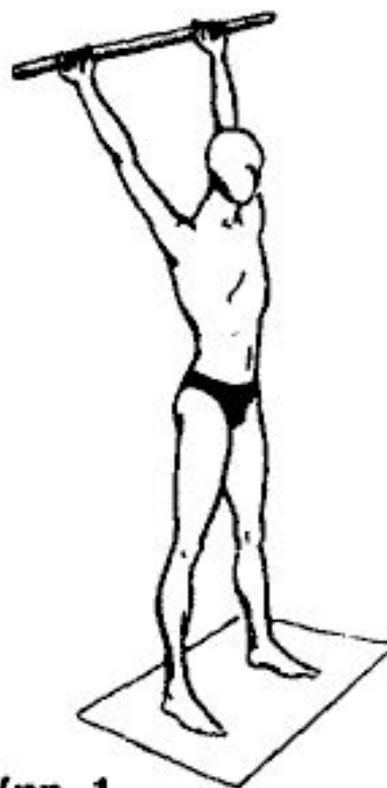
Упражнения

1

Ноги на ширину плеч. Палку заводим за спину, прижимая к лопаткам. Вдыхая, поднимаем палку вверх, голову запрокидываем назад. Выдыхая, возвращаемся в начальное положение.



И. п.



Упр. 1

2

Для выполнения упражнения понадобится гимнастическая палка. Лежа на животе, палку помещаем на лопатки, держим ее руками. В таком положении попытайтесь запрокинуть голову и почувствовать, как прогибается позвоночник, напрягайте мышцы, пытайтесь еще больше прогнуться. Затем возвращайтесь в начальное положение.



18

3

Станьте на четвереньки, голову поднимите, грудной отдел прогните вниз, локти в стороны. Сохраняя такое положение надо продвигаться на 50 шагов.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы:

1. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.
3. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б.Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
4. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В., Душенков П.А. Медицинский массаж / под ред. Сидоренко Ю.А. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2008. – 400 с.
5. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.