



Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті

Гиподинамия. Жалпақ табандылықтың дамуы.

Орындаған: Нургалиева Жамиля

Влияние гиподинамии на здоровье человека



Гиподинамия (грек, hupo - төмен, астында, қалыптан төмен; dynamis — күш) — қимыл-қозғалыс белсенділігінің шектелуі нәтижесінде адамдар мен жануарлар организмдері тірек-қимыл аппараты бұлшықеттерінің, қан айналым және тыныс алу, ас қорыту және т.б. мүшелердің етті қабықтары мен қабаттары жиырылу күшінің төмендеуі.

Гиподинамияның пайда болу себептері

- ❖ Кәсіби ерекшеліктерге байланысты бұлшық ет жұмысын шектеу;
- ❖ — Рационалды емес күн тәртібі;
- ❖ — Ұзақ уақыт бойы организмнің дұрыс функционалдық жұмысын орындамауына байланысты (жарақат, ауру).

Негізгі белгілері

- Әлсіреу;
- Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;
- Қан қысымының жоғары болуы;
- Қажығыштығу, тіпті ептеген жүктемелерде;
- Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.

Гиподинамия

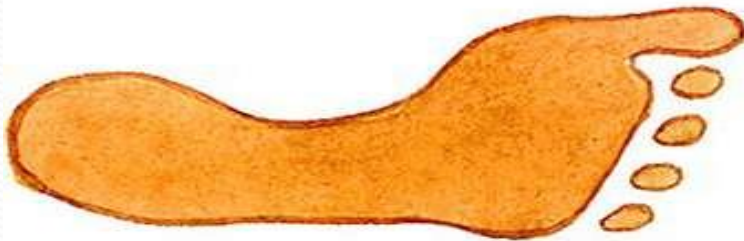




нормальная стопа



плоская стопа



- **Жалпақ табан** — адам табанындағы ойыстың түгелдей немесе жартылай тегістеліп, жалпайып кетуі. Табан ойысының жалпаюына байланысты: көлденең жалпақ табан және ұзына бойлай жалпақ табан болып ажыратылады. Біріншісінде табанға аяқтың 5 бақайшақ сүйегінің алдыңғысы ғана тірек болып, еденге (жерге) табанның басы ғана тимей тұрады. Ал екіншісінде аяқты басқанда, табан толықтай еденге тиеді, ал ондай жағдайда табан ойысының белгісі де қалмайды.

Жалпақ табан адам жүргенде тез шаршап, балтыры, табаны, белі ауырады. Кешке қарай табаны ісініп, ертеңіне қайтуы мүмкін. Асқынған түрінде табан пішіні мен жүрісінде өзгерістер (кібіртіктеу, аяқты шалыс басу) пайда болып, аяқтың үлкен башпайы қисаяды. Аурудың белгісі біліне бастағанда ортопед-дәрігерге көріну керек.

Ауруды алдын алу үшін спортпен айналысу, әсіресе, жүзумен көбірек шұғылдану керек; бірақ спорттың аяққа көп салмақ түсіретін түрімен (ауыр атлетика, жүгіру, коньки жарысы, т.б.) айналысуға болмайды.

Жылы кезде құмда, борпылдақ топырақта жалаңаяқ жүрген пайдалы. Сондай-ақ, аяқ киімді дұрыс таңдаудың маңызы зор. Тар немесе кең, өкшесі 3 — 4 см-ден биік аяқ киім киюге болмайды.

