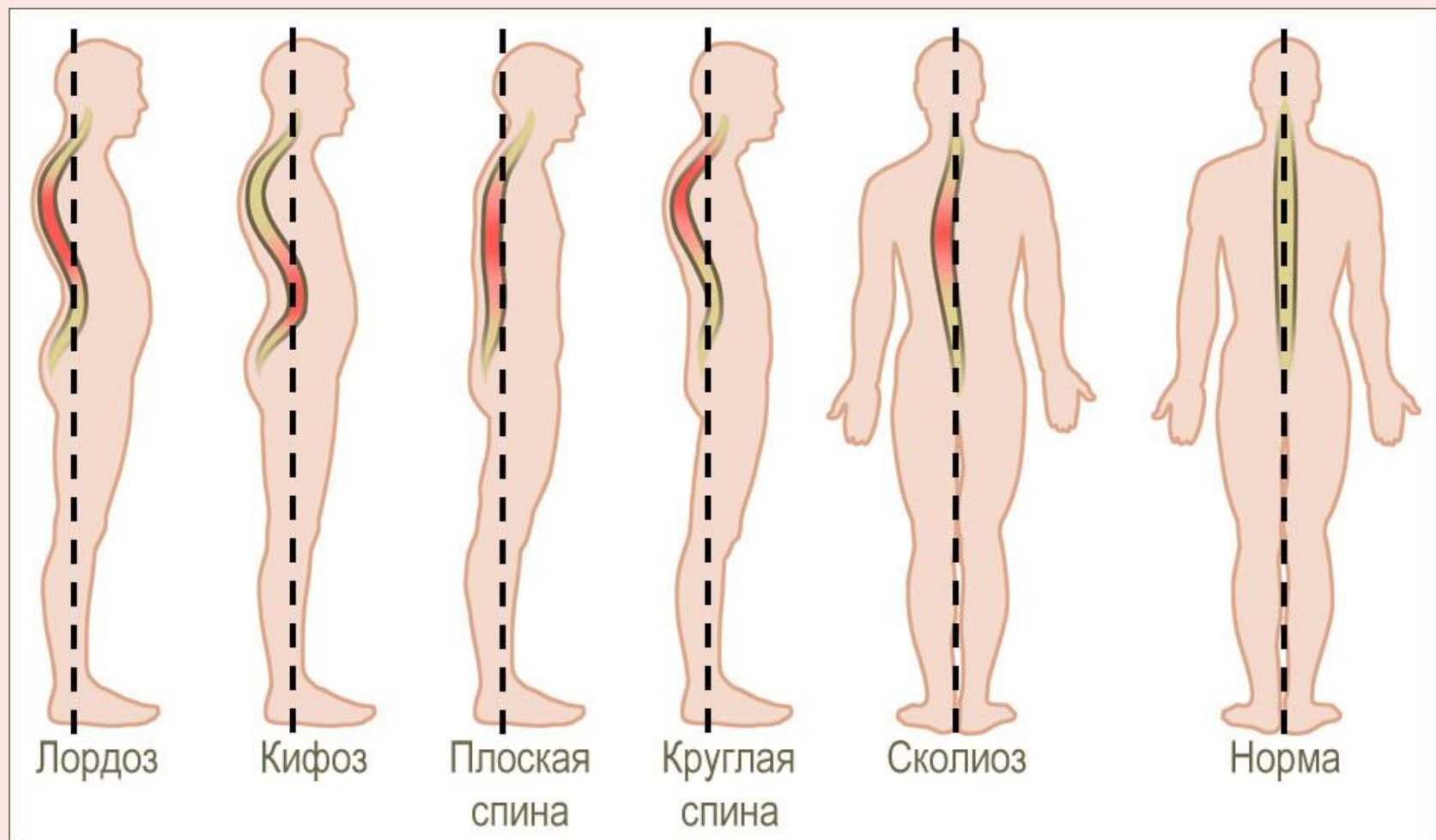


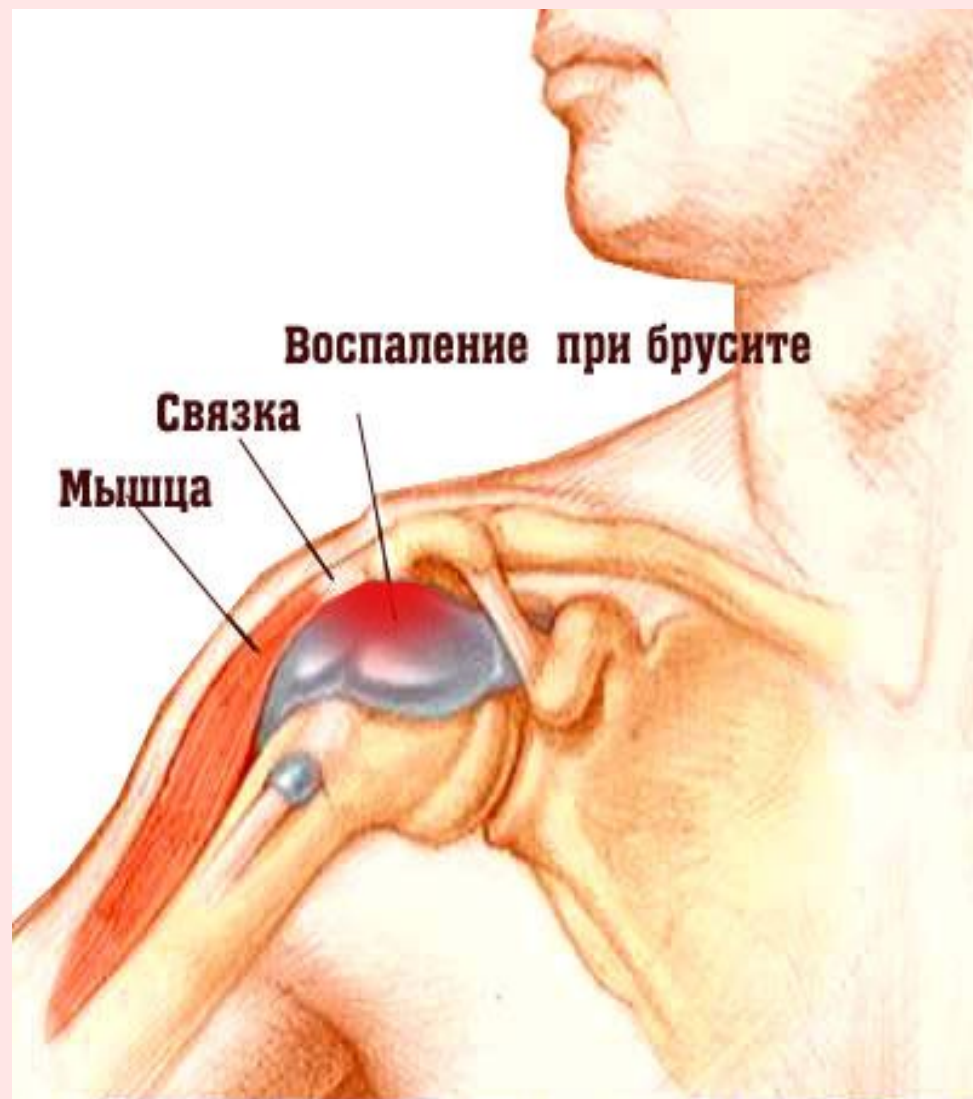
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Подготовила: Жданова Анна. 8 "б" класс

ОСАНКА- ЭТО ПРИВЫЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА
ЧЕЛОВЕКА В ДВИЖЕНИИ И СОСТОЯНИИ ПОКОЯ.
СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ
ОСАНКИ:



БУРСИТ- ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТЫХ СУМОК ПРЕИМУЩЕСТВЕННО В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ.



АРТРИТ - ВОСПАЛЕНИЕ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ СУСТАВОВ, ПРИ КОТОРОМ СУСТАВЫ ОПУХАЮТ, СТАНОВЯТСЯ ГОРЯЧИМИ НА ОЩУПЬ. СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ АРТРИТОВ, НО НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ РЕВМАТОИДНЫЙ И ОСТЕОАРТРИТ.



Нормальная
кисть



Поражённая ревматоидным
артритом кисть

ИШИАС (ИШИАЛГИЯ) – БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ, РАСПРОСТРАНЯЮЩАЯСЯ ПО ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА НА ГОЛЕНЬ И СТОПУ.

Защемление седалищного нерва

Воспаленный сустав

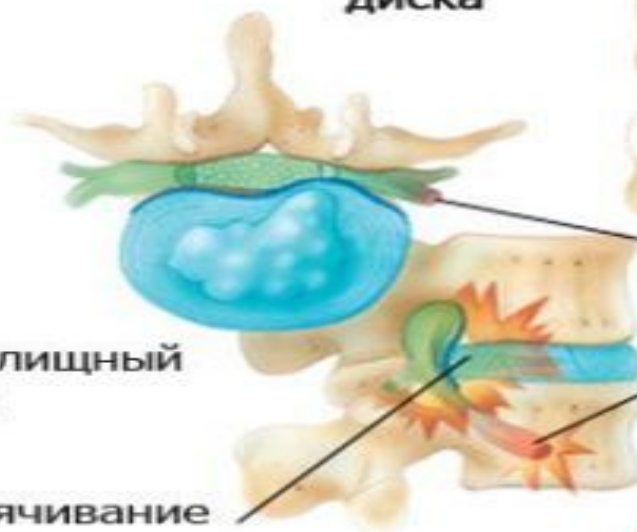
Выпячивание диска



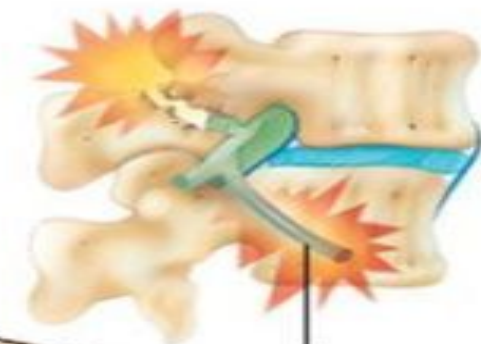
Седалищный нерв

Выпячивание диска

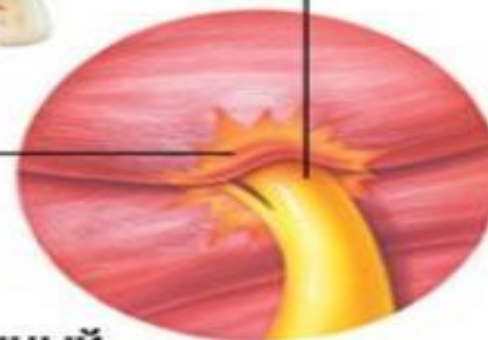
Зона распространения боли (красного цвета)



Воспаленная мышца



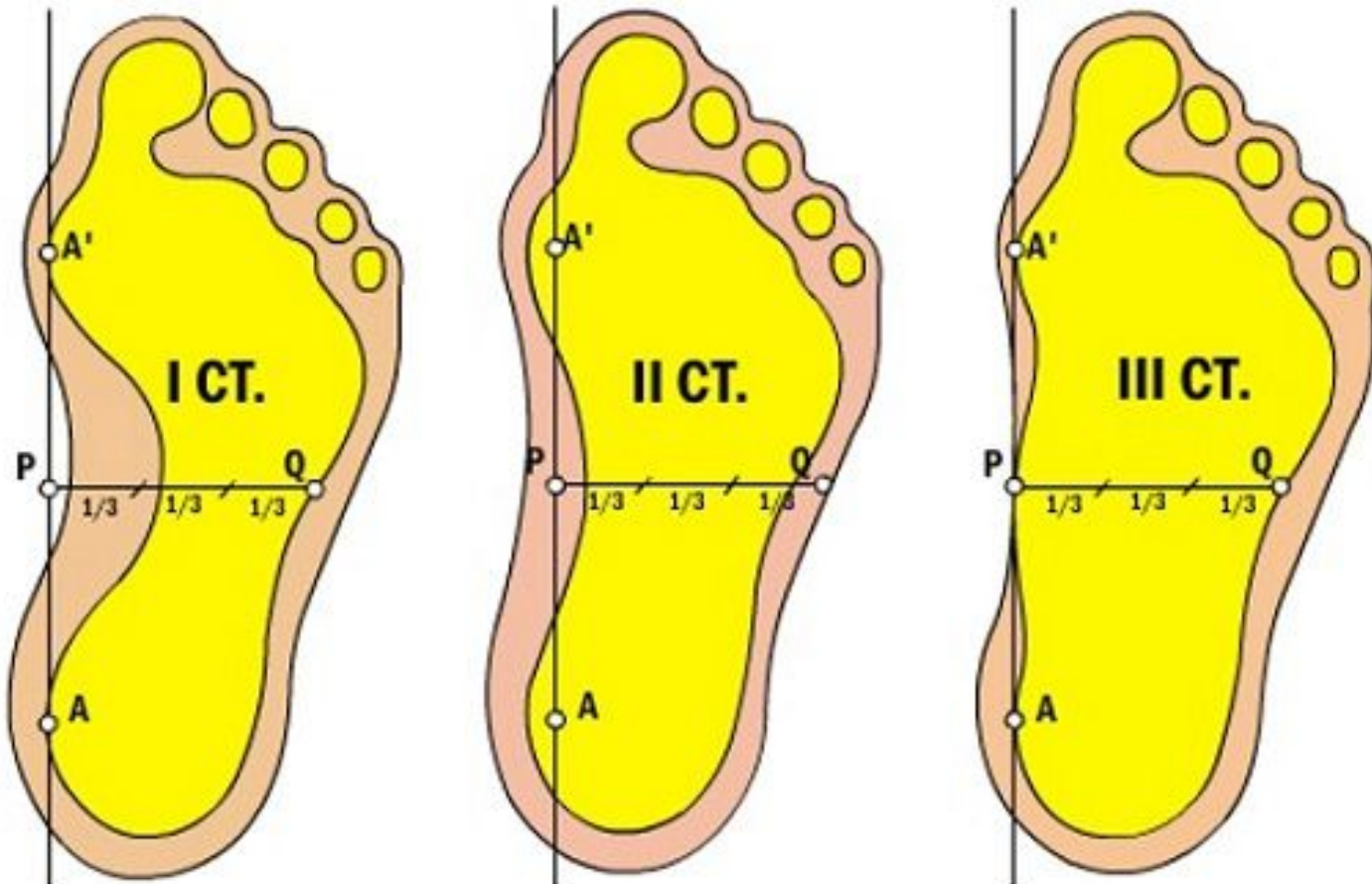
Раздраженный нерв



Мышечный спазм

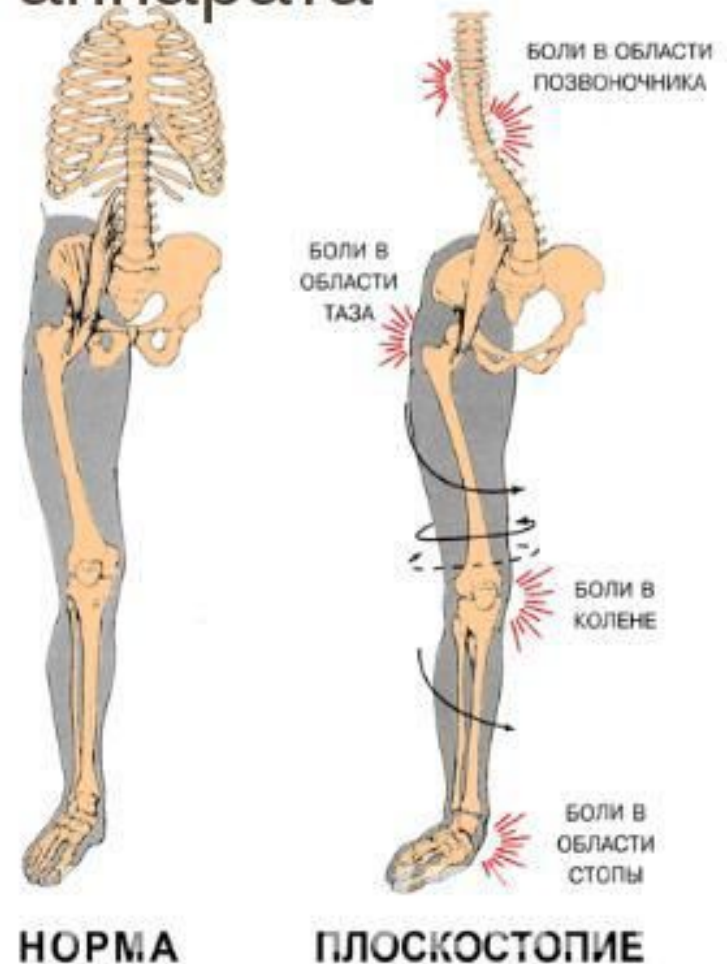
ПЛОСКОСТОПИЕ - ЭТО УПЛОЩЕНИЕ СВОДОВ
СТОПЫ И ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ ВСЕХ ЕЁ
РЕССОРНЫХ (АМОРТИЗИРУЮЩИХ)
ФУНКЦИЙ.

Степени продольного плоскостопия



Причины нарушения опорно-двигательного аппарата

1. Избыточная масса тела
2. Неправильная ходьба
3. Неверно подобранная обувь
4. Длительное стояние
5. Травмы стопы
6. Спортивные травмы
7. Причины наследственного характера
 - 7.1. Врожденная слабость связок
 - 7.2. Тонкость кости



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ АПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СЛЕДУЕТ:

Сбалансированное питание

- Нормированное потребление углеводов, белков, жиров
- Избегание переизбытка
- Курсовые приемы витаминов, минералов и других биологически активных веществ, необходимых для поддержания оптимального состояния структур опорно-двигательного аппарата



Спасибо за
внимание!