

Остеохондроз у подростков

Подготовил:
Обучающийся 9 «А» класса
ОГБОУ «Лицей №9 г. Белгорода»
Емец Андрей Артемович
Руководитель:
Учитель биологии
Тимофеева Екатерина Ивановна

Белгород 2022

Актуальность темы

Сидячий образ жизни, малоподвижность, плохое питание, инфекции, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям в организм, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни, например, остеохондроз.

Многие люди считают остеохондроз не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний. Существует прямая связь между осанкой, питанием и здоровьем, правильная осанка и здоровое питание являются не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.

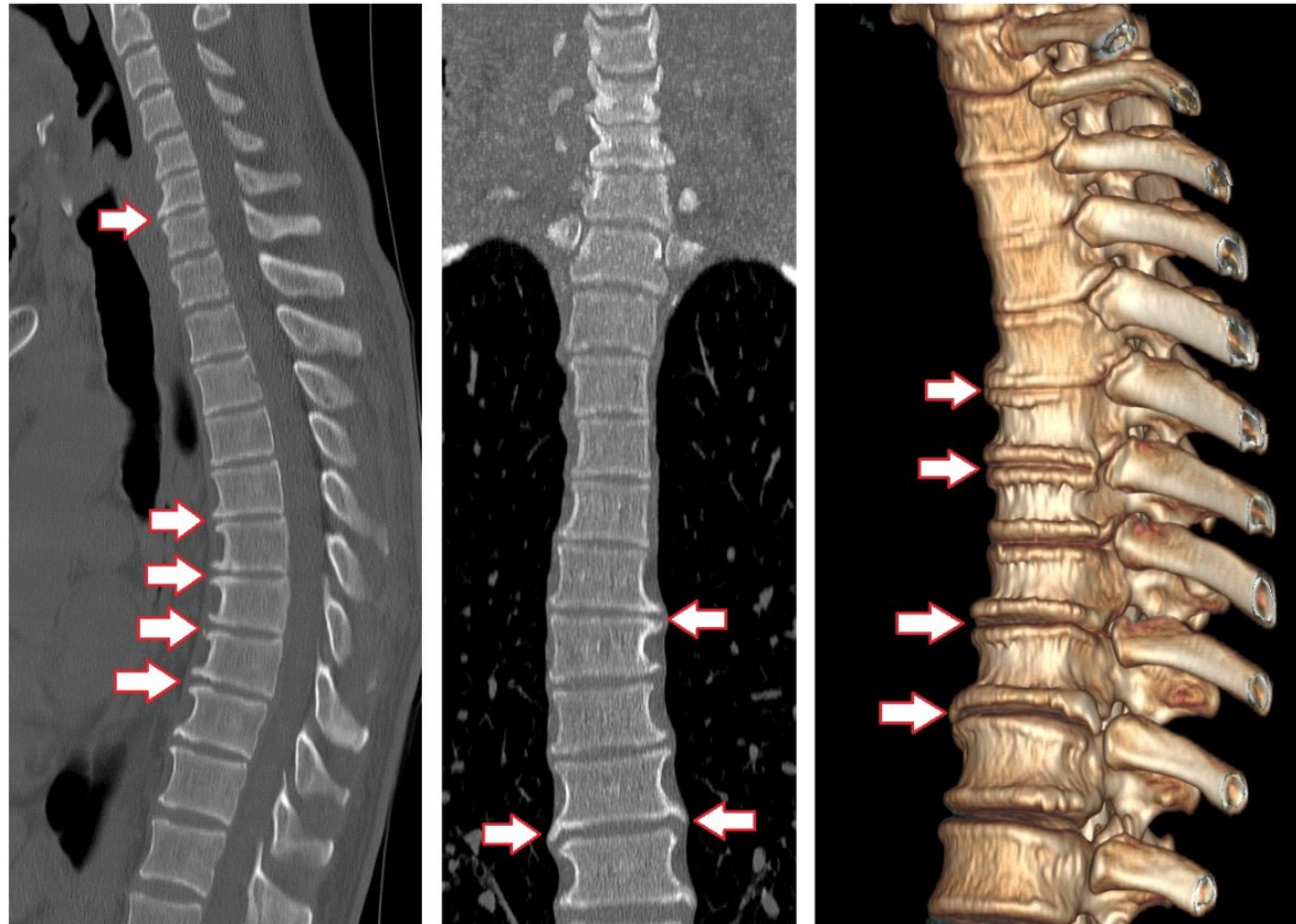
Целью данной работы является выявить взаимосвязь осанки, питания, образа жизни и состояния здоровья у подростков. Создать брошюру со способами профилактики остеохондроза.

Нами была выдвинута гипотеза: своевременная профилактика остеохондроза является залогом здоровой спины и общего состояния здоровья подростка.

Задачи:

- 1. оценить значение остеохондроза для здоровья подростка
- 2. выявить факторы, влияющие на развитие остеохондроза
- 3. рекомендовать средства профилактики остеохондроза у школьников

Объектом исследования является влияние различных факторов на развитие остеохондроза



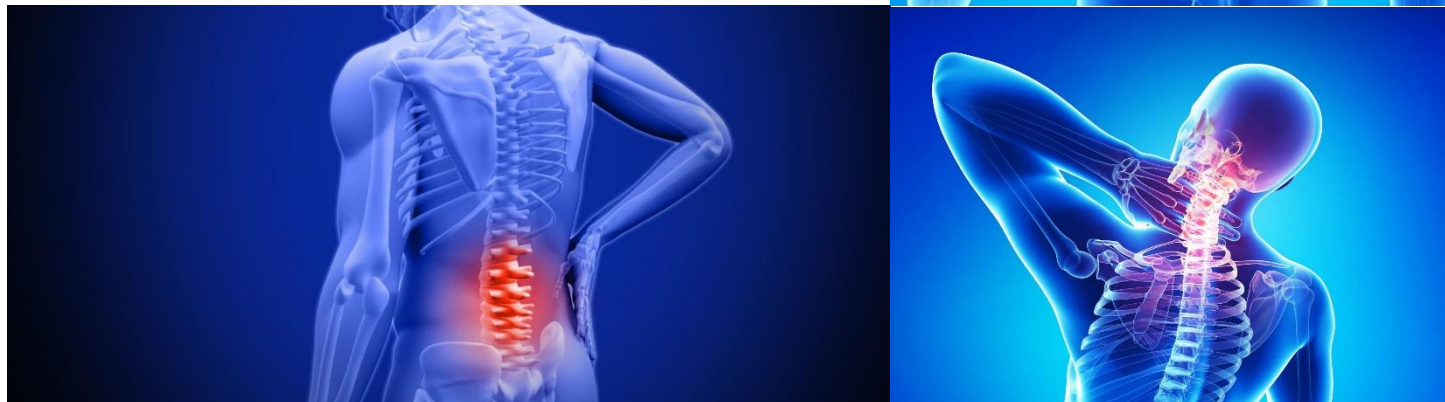
Понятие остеохондроза

Остеохондроз — дегенеративные изменения, затрагивающие межпозвонковые диски, суставы, связки и другие ткани, образующие позвоночно-двигательный сегмент (ПДС). При этом заболевании первично поражаются межпозвоночные диски и вторично — другие отделы позвоночника и опорно-двигательного аппарата.



Дегенеративные изменения могут провоцировать головные боли, общую усталость, создавать постоянное чувство усталости, дискомфорт в спине. Это общие признаки, на которые родителям требуется обратить внимание. На начальном этапе заболевание почти ничем себя не выдает. По мере развития деструктивных изменений у пациентов наблюдаются симптомы в:

- Шейном отделе
- Грудном отделе
- Поясничном отделе



Остеохондроз у подростков протекает незаметно на ранних этапах, но именно в этот момент лечение дает лучший эффект. Развивается патологический процесс в несколько стадий. Определяется она в момент постановки диагноза, для формирования наиболее эффективной тактики лечения. Всего их выделяют три:

- Латентная
- Ранняя
- Поздняя

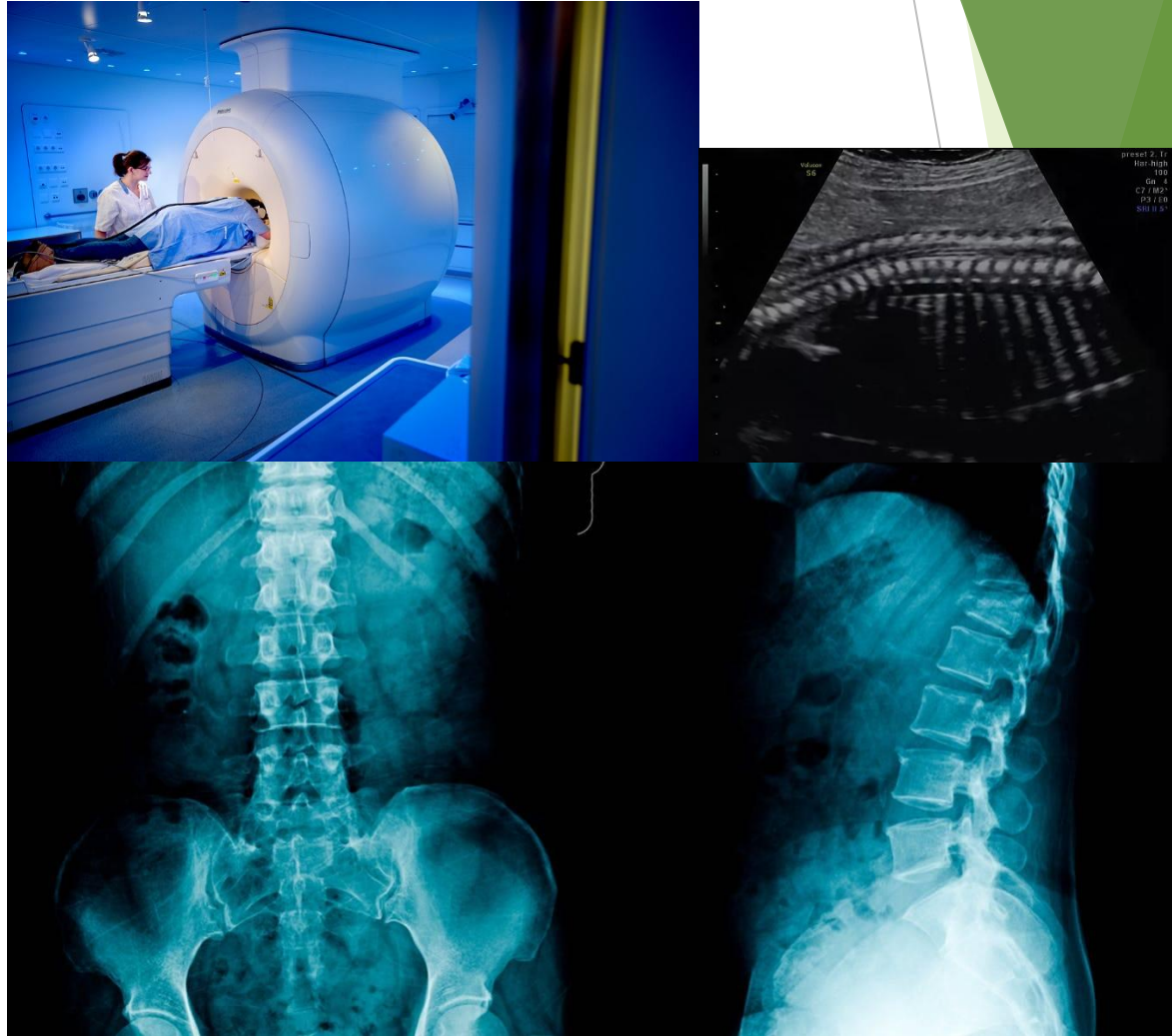


Остеохондроз поясничного отдела позвоночника



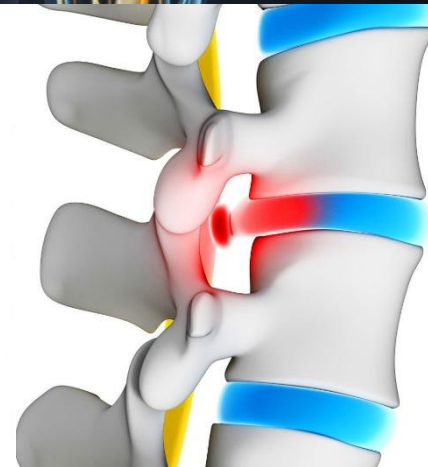
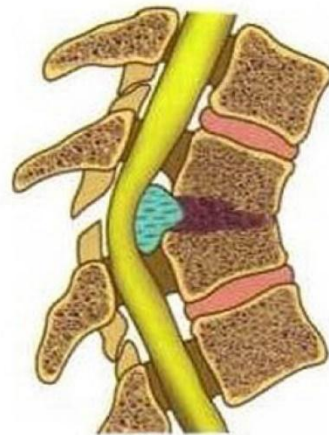
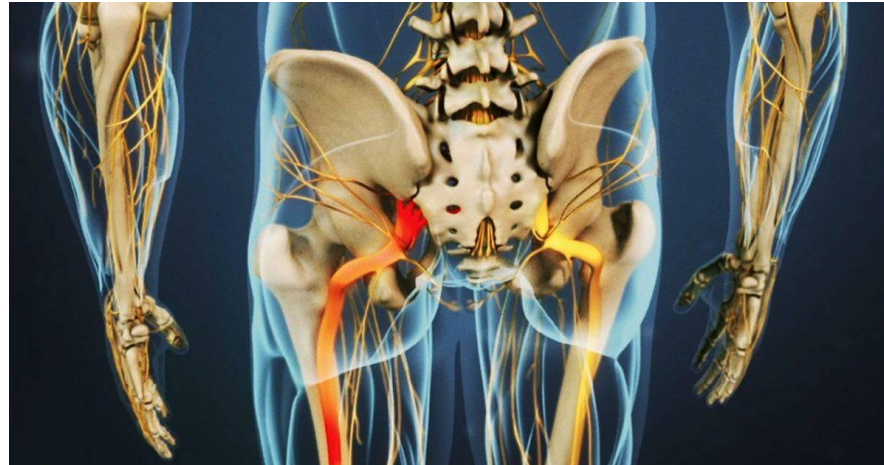
Способы обнаружения остеохондроза

- Рентген
- Компьютерная томография
- Магнитно-резонансная томография
- Электромиография
- УЗИ
- Кардиограмма
- Общий анализ мочи и крови



Осложнения остеохондроза

- Люмбалгия
- Люмбоишиалгия
- Судороги
- Нарушения мочеиспускания (инконтиненция)
- Дискогенная миелопатия
- Межпозвоночная грыжа



Виды боли при остеохондрозе

Боль при остеохондрозе отличается локализацией, интенсивностью, временем возникновения, и зависит от области поражения в позвоночном сегменте, механизма развития, сопутствующих заболеваний. Всего типов боли выделяют 4:

- Ноцицептивная
- Невропатическая
- Дисфункциональная (психогенная)
- Смешанная

Способы лечения остеохондроза

Медикаментозное лечение:

- Нестероидные противовоспалительные средства
- Миорелаксанты
- Хондропротекторы
- Витамины группы В

Медикаментозное лечение:

- Занятия плаванием
- Массаж
- Акупунктура
- Лечебная физкультура
- Грязелечение



Профилактика остеохондроза

Первичная профилактика:

- Избегать избыточных физических перегрузок
- Вести здоровый и активный образ жизни
- Правильно питаться
- Отказаться от вредных привычек



Вторичная профилактика:

- При подъеме предметов с пола не наклоняться вперед, а приседать, согнув ноги в коленях
- При длительном сидении за письменным столом необходимо располагать тело между невысокой спинкой стула и столом
- При стоянии у кухонного стола, умывальника, рабочего стола необходимо поддерживать вертикальное положение туловища и не наклоняться вперед
- Не наклонять туловище без опоры на руку
- Необходимо циклами выполнять упражнения по развитию мышц
- Спать на матрасе, принимающем и поддерживающим естественные изгибы позвоночника
- Избегать сквозняков
- Избегать переохлаждения

Методы исследований:

- Анкетирование
- Наблюдение
- Описание

Анкетирование

В процессе нашего исследования было решено опросить подростков. Для этого мы выбрали обучающихся 5-11 классов ОГБОУ «Лицей №9 г.Белгорода». В данном опросе приняли участие 62 подростка, возрастом от 11 до 17 лет.

Проводили анализ данных анкетирования. Результаты приведены в таблице ниже.

№	Вопрос	Доля подростков ответивших утвердительно
1	Имеют врождённые заболевания позвоночника	10%
2	Были травмы спины	21%
3	Любите проводить свободное время у телевизора, монитора компьютера	50%
4	Посещаете спортивные секции, спортивные клубы	30%
5	Правильно питаются	40%
6	Испытывают усталость или боль в спине после уроков	63%
7	Оценивают последствия нарушений осанки для себя	70%
8	Знают о наличии у себя остеохондроза	5%

Выводы

- В настоящее время подростки очень любят проводить свободное время у мониторов компьютеров, не задумываясь над тем, что сидя на стуле, они принимают неправильную позу
- Всего лишь 30% подростков посещают спортивные секции и спортивные клубы.
- 60% опрошенных признались, что достаточно часто питаются фастфудом.

Исследование показало, что более половины подростков испытывают усталость и боли в спине после учебы, половина любит проводить время у экранов телевизора или компьютера, 70% оценивают последствия нарушения осанки и только 5% знают о наличии у себя остеохондроза.

Заключение

- Проведя ряд исследований, мы выяснили, что сидячий образ жизни, малоподвижность, плохое питание, инфекции, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям в организме, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни, позвоночника, в том числе остеохондроз.
- Диагностика остеохондроза не является длительной, сложной и дорогостоящей процедурой. Однако своевременное выявление проблем с позвоночником предотвратит развитие более серьезных болезней позвоночника как: люмбалгия, люмбоишиалгия, кокцигодия и др.
- Выдвинутая гипотеза подтверждается: своевременная профилактика остеохондроза является залогом здоровой спины и общего состояния здоровья подростка.
- Получив столько сведений, мы сделали брошюру с методами профилактики остеохондроза

Спасибо за внимание!