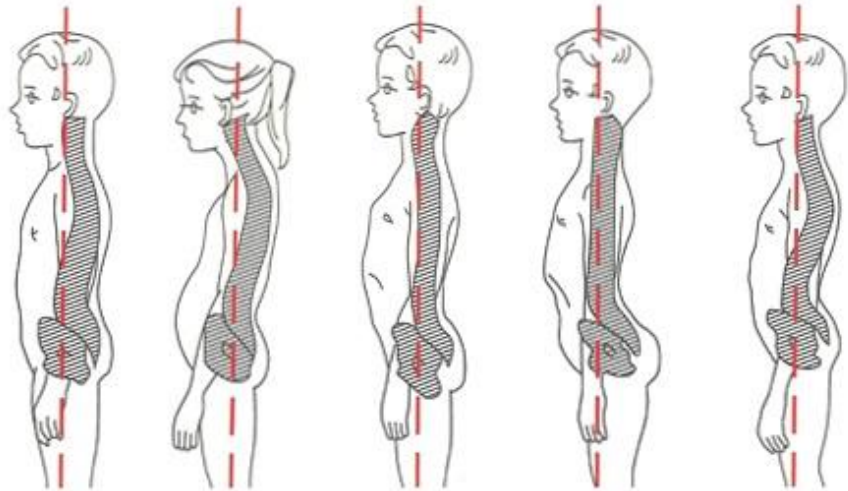


The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

ГИГИЕНА ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Типы осанки по Штофелю



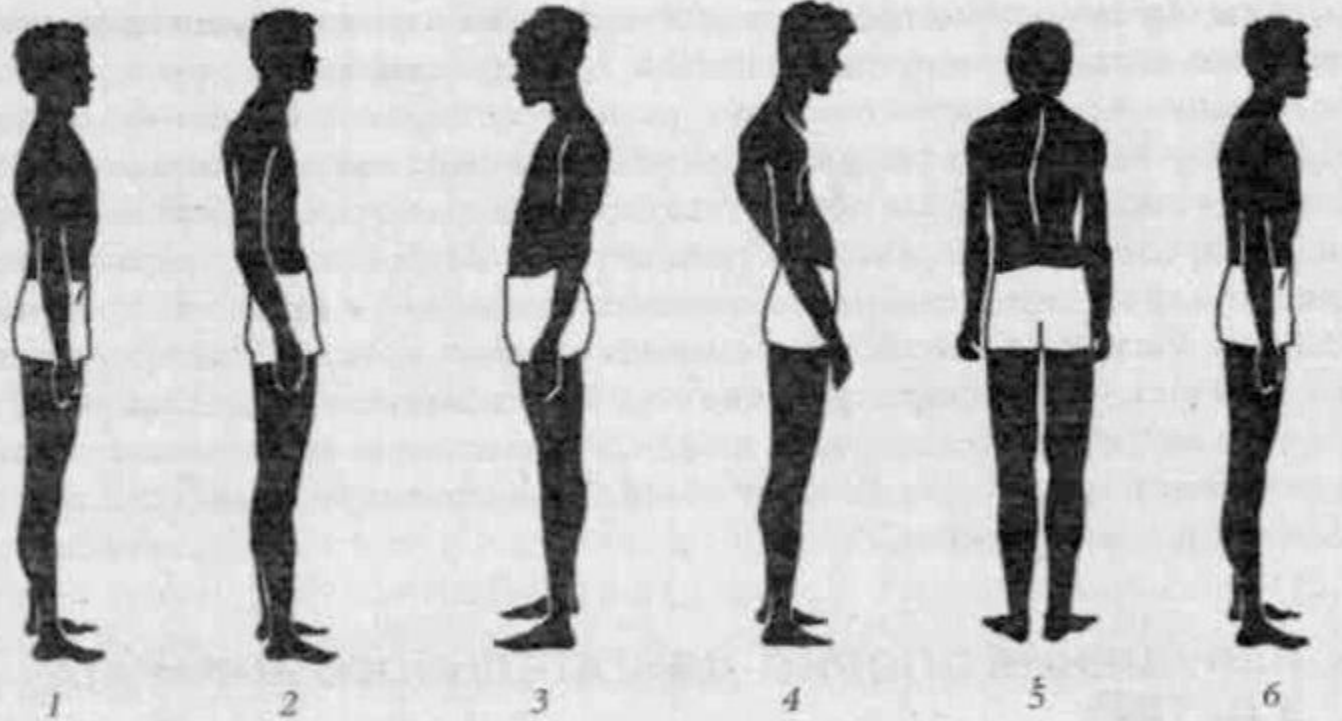
нормальная осанка

круглая спина (сутулость)

плоская спина

плосковогнутая спина

кругловогнутая спина



1

2

3

4

5

6

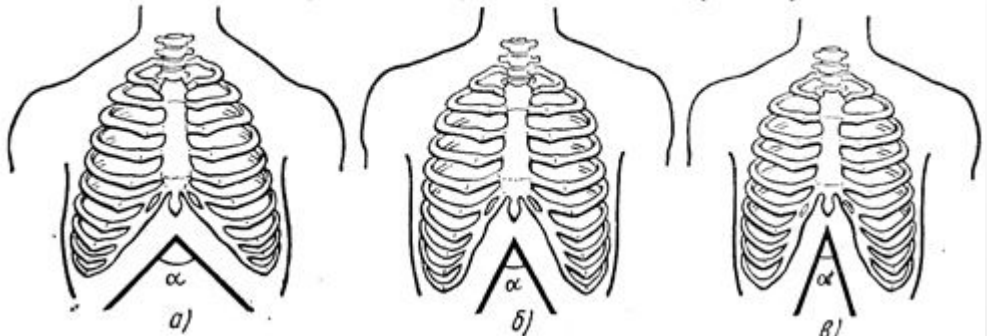
ТИПЫ ОСАНКИ

- 1 - нормальная;
- 2 - сутулая;
- 3 - лордическая;
- 4 - кифотическая;
- 5 - сколиотическая;
- 6 - выпрямленная

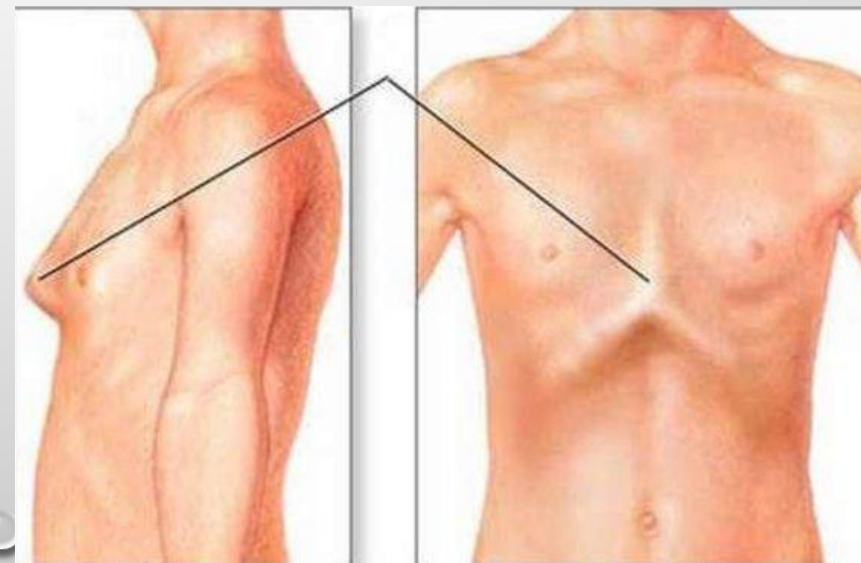
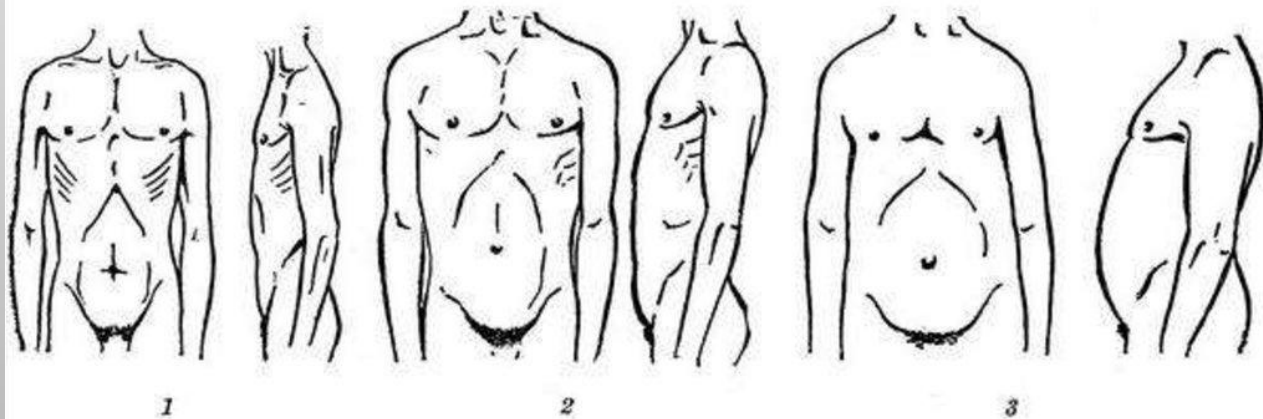
ФОРМА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Формы грудной клетки:

a — коническая; *б* — цилиндрическая; *в* — уплощенная; α — надчревный угол



- астенический тип
- нормостенический тип
- гиперстенический тип



40 см

Расстояние от книжки до глаз не более 40 см



Книгу лучше поставить на пюпитр



Спина должна вплотную касаться спинки стула

2-3 см

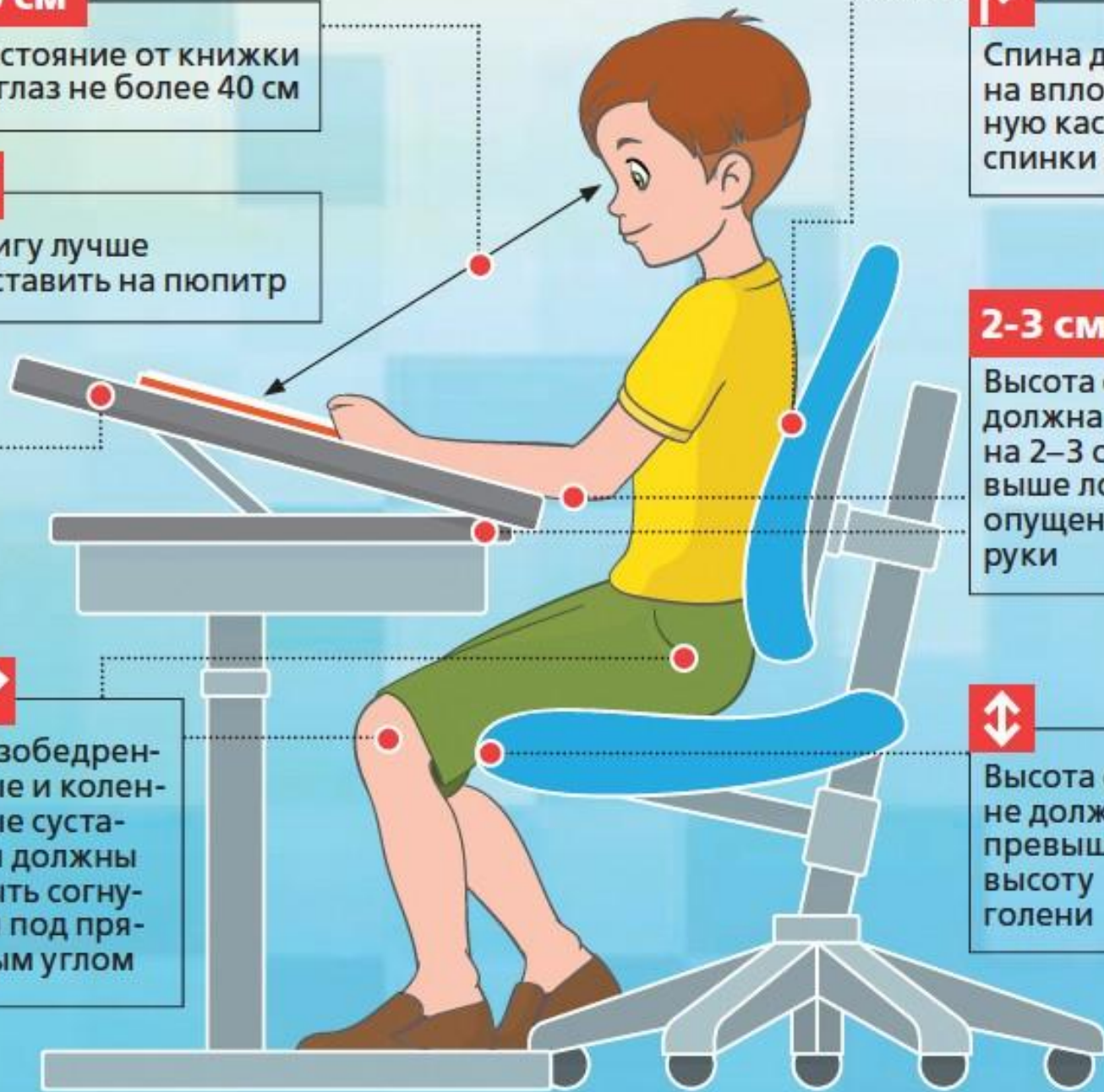
Высота стола должна быть на 2–3 см выше локтя опущенной руки



Тазобедренные и коленные суставы должны быть согнуты под прямым углом



Высота стула не должна превышать высоту голени







1. Низкий выпад
30-60 сек.
на каждую сторону



2. «Кошка»
10 раз



3. Наклон с опорой
на стену
60 сек.



4. «Пловец»
20 раз



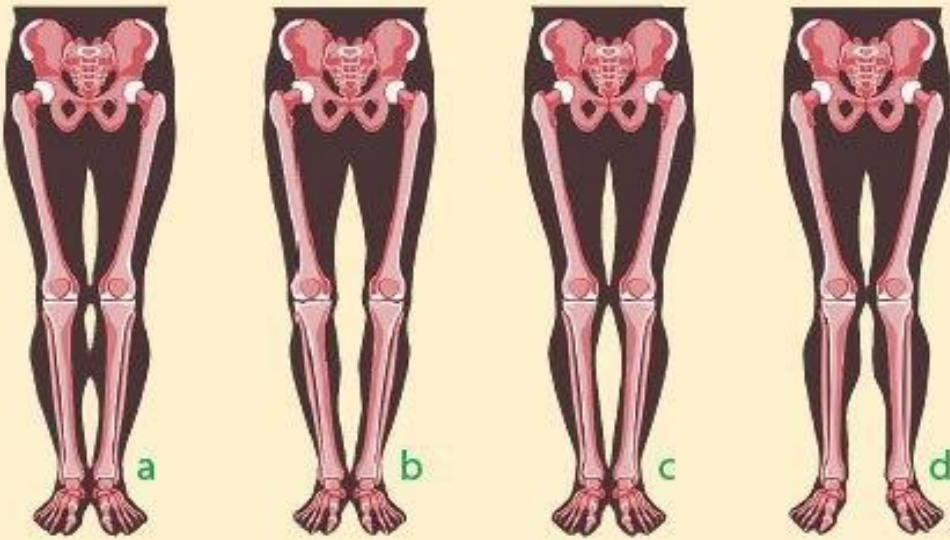
5. «Сфинкс»
2 раза по 30-60 сек.



6. «Ангел»
10 раз.

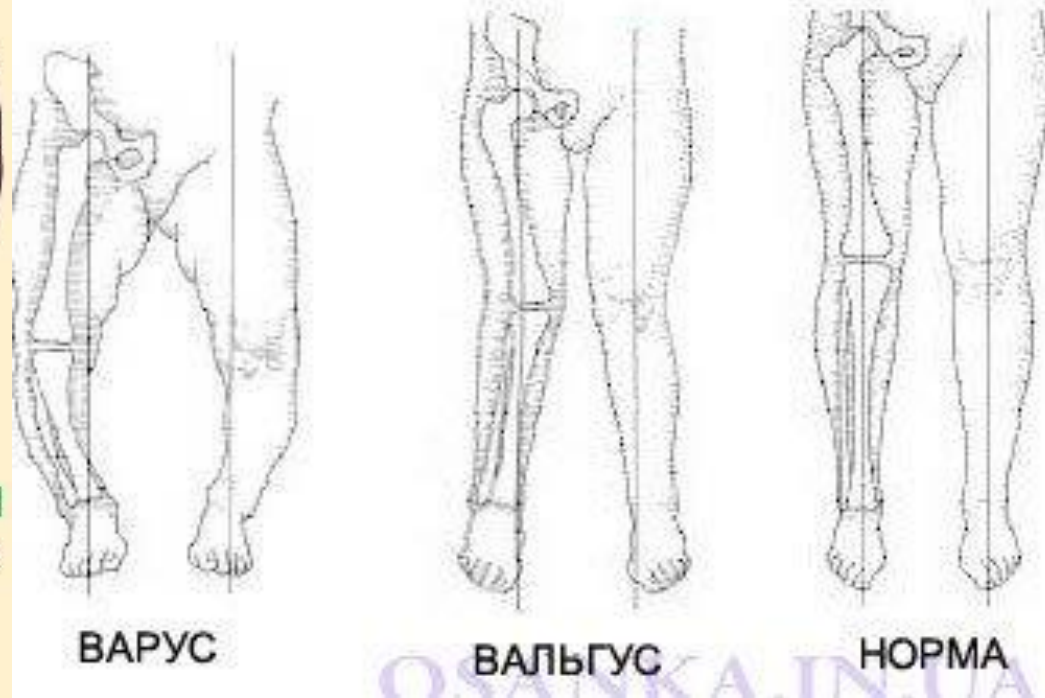
ФОРМА НОГ

Классификация формы ног
в эстетической хирургии (А. Артемьев, 2001)



a – идеальные ноги; b – истинная O-образная кривизна;
c – ложная кривизна; d – истинная X-образная кривизна.

ДЕФОРМАЦИИ НОЖЕК



ВАРУС

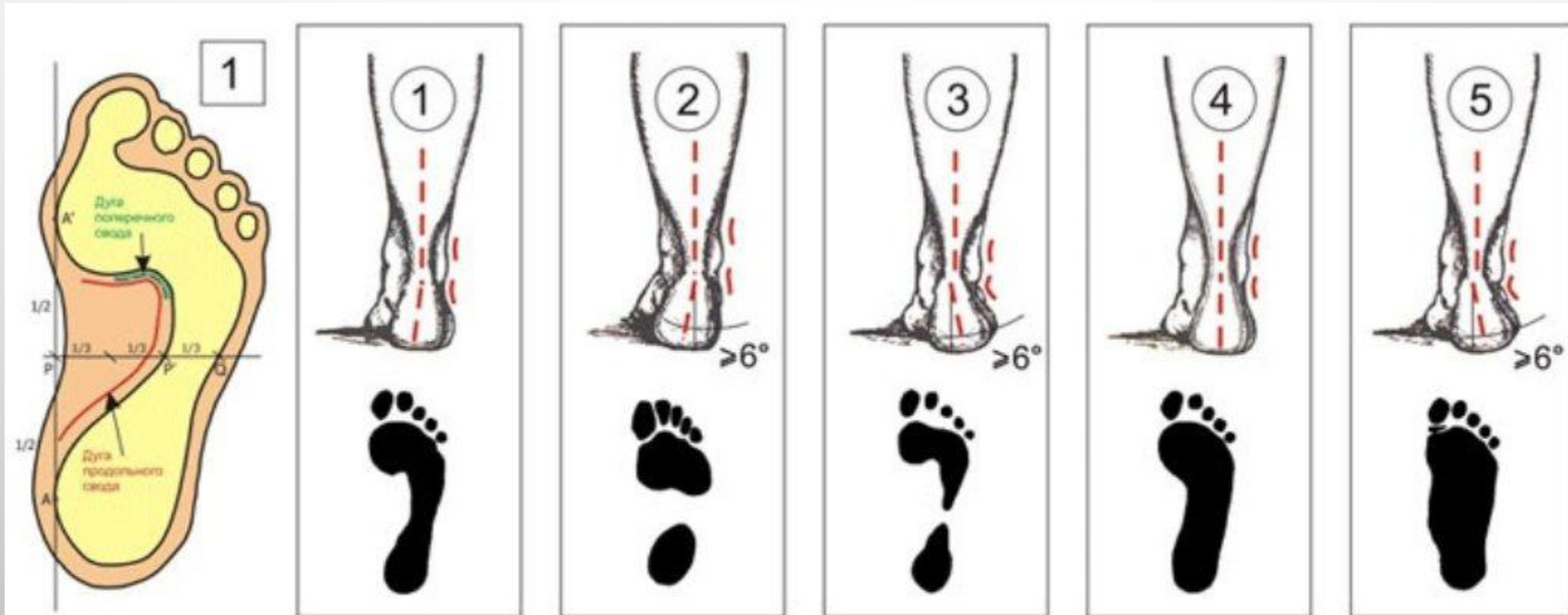
ВАЛЬГУС

НОРМА



До операции

ПОЛОЖЕНИЕ И ФОРМЫ СТОП



1 – нормальная стопа. 2 – “полая” стопа (продольный свод чрезмерно высок). 3 – валгусная стопа (продольный свод уплощён). 4 – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). 5 – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).

СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ ПЛОСКОСТОПИЯ

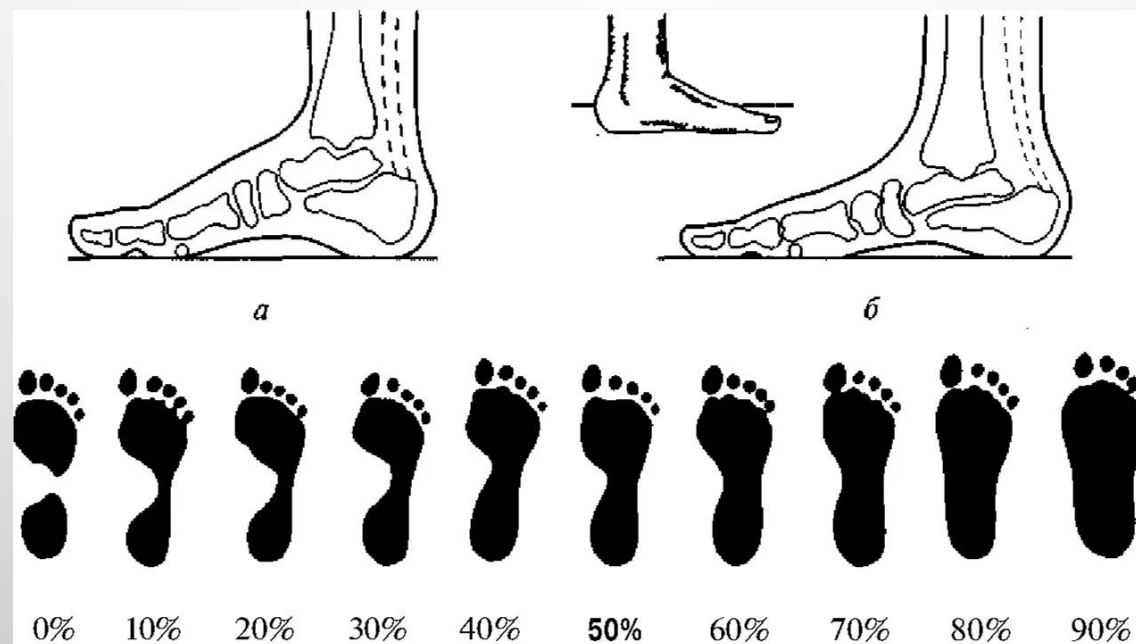


Рис. 6. Форма стопы:

a — нормальная; *б* — плоская; *в* — различные степени плоскостопия

СООТНОШЕНИЕ ФОРМЫ НОГ И ПОЛОЖЕНИЯ СТОП



Варусная деформация



Вальгусная деформация



Здоровые ножки



Варусная постановка стоп



Вальгусная постановка стоп



Правильная постановка стоп

СООТНОШЕНИЕ ФОРМЫ НОГ И ПОЛОЖЕНИЯ СТОП





