

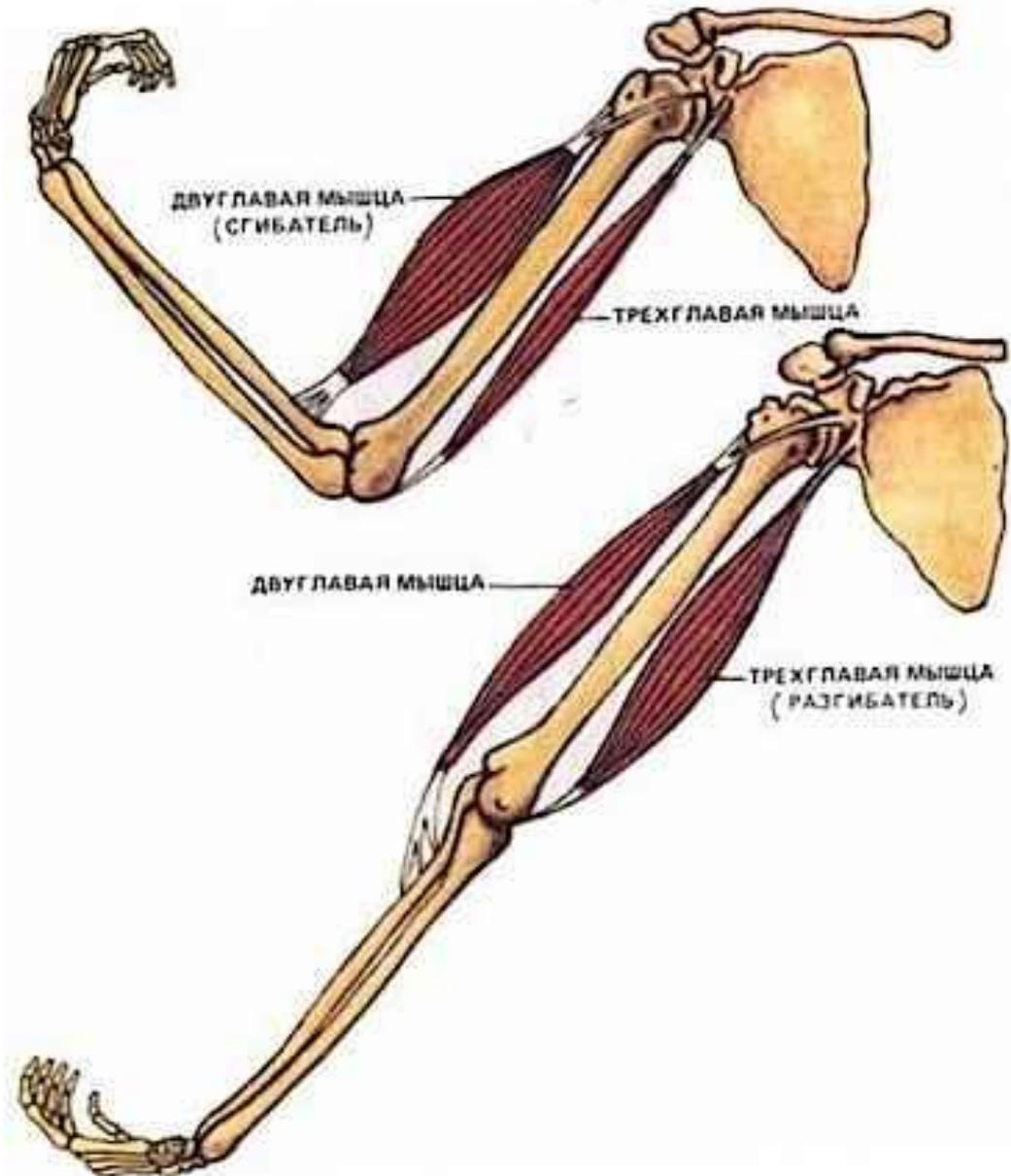


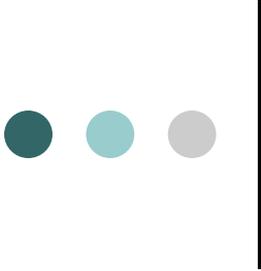
Домашнее задание

Параграф 15,

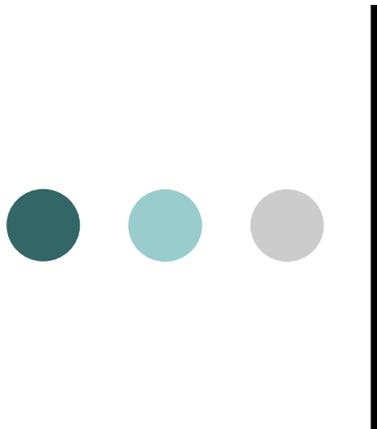
Выполнить лабораторную работу
со стр. 98

□ Расскажите о строении и работе мышц.



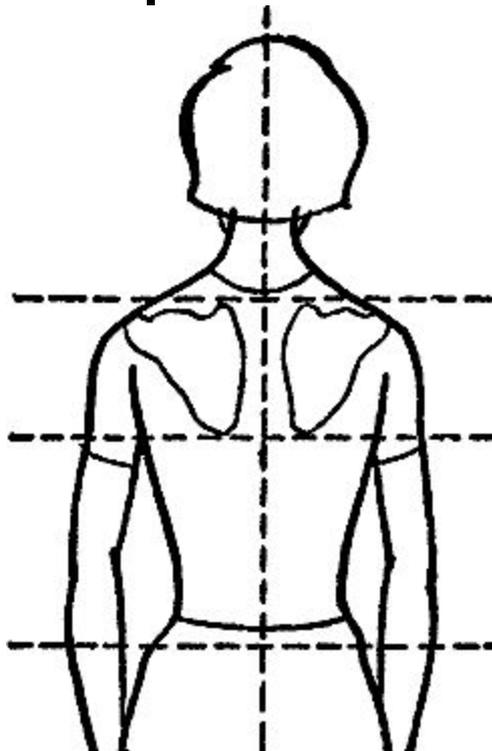
- 
- От чего зависит амплитуда движений мышцы?
 - Почему происходит утомление мышц?
 - Почему после длительной или непривычной нагрузки мышцы болят?
 - Как сделать так, чтобы утомление не наступало быстро?
 - Динамическая и статическая работа мышц.

Тема урока:



Нарушение осанки и плоскостопие

Осанка — это привычное положение тела человека в покое и при движении



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ

Прямое положение головы

Одинаковые очертания шейно-плечевой линии с обеих сторон

Одинаковый уровень углов лопаток

Расположение остистых отростков позвонков по средней линии спины

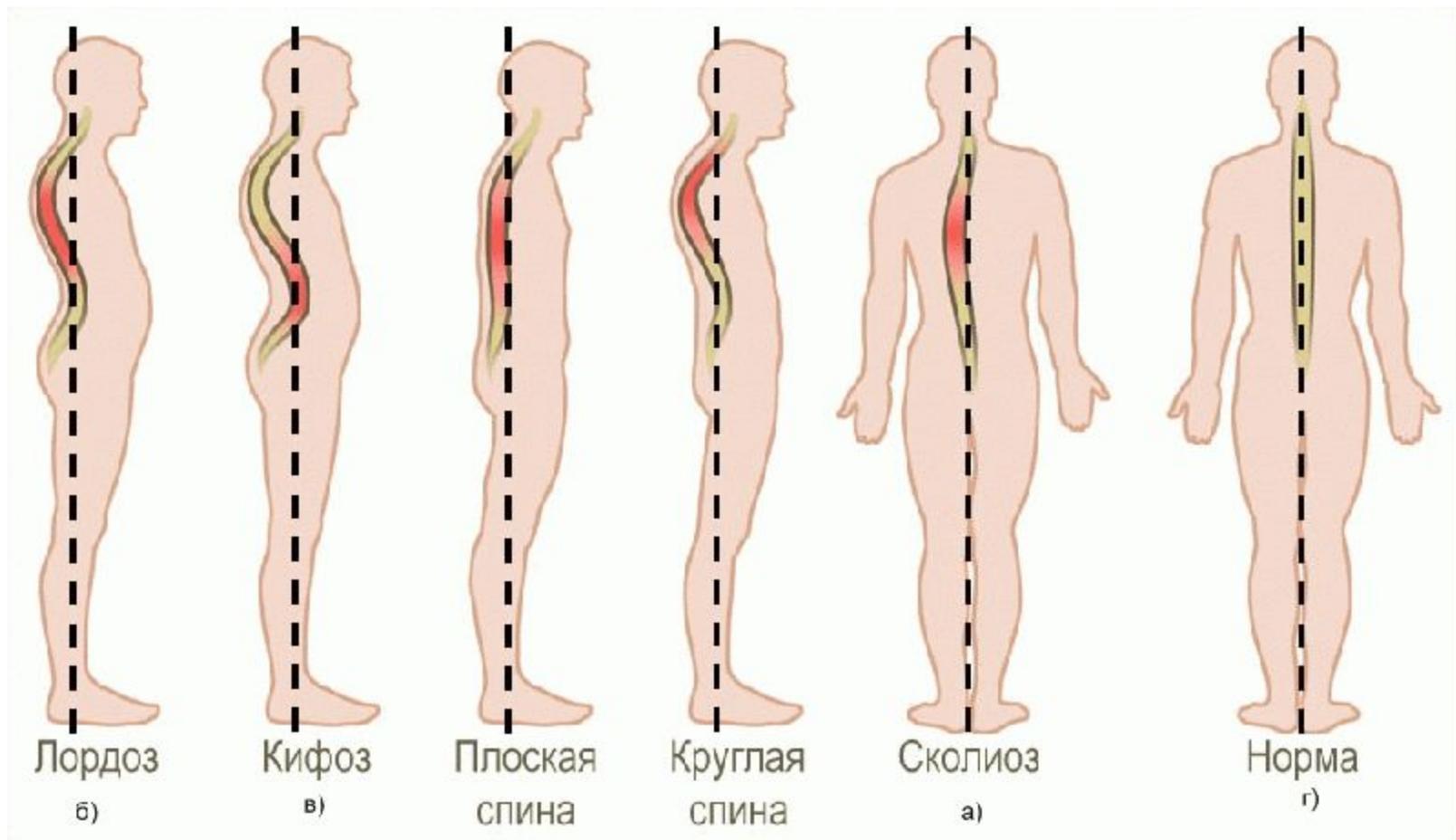
Симметричность треугольников талии

Нормальные кривизны позвоночника (между стенкой и поясничным изгибом входит ладонь, а не кулак)

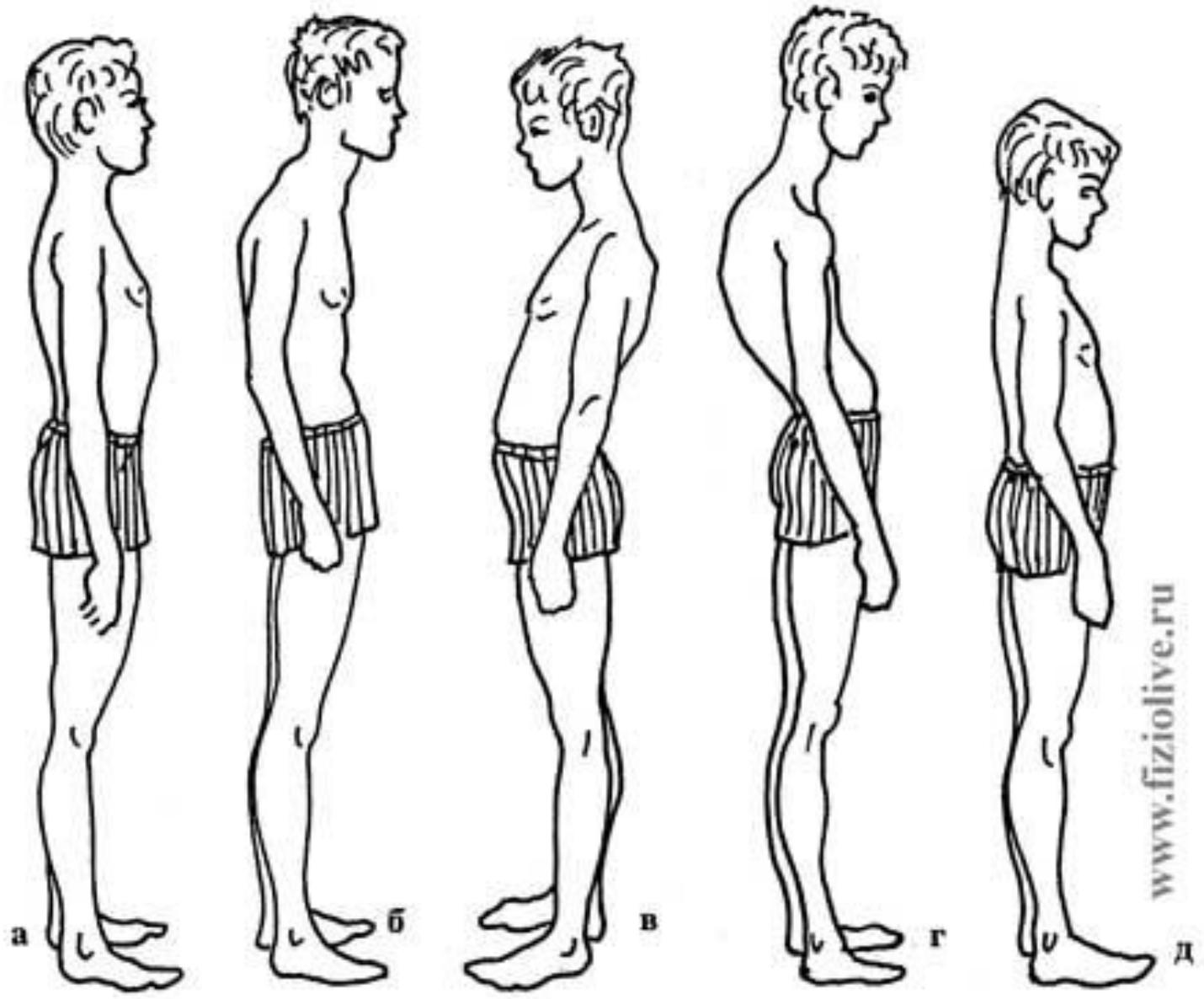


Д/з Практическая работа «Проверяем правильность осанки» стр. 59

Виды нарушений осанки :



I



www.fiziolive.ru

I

Признаки сколиоза



● ● ● |

**Попросите ребенка
нагнуться:**

норма



сколиоз



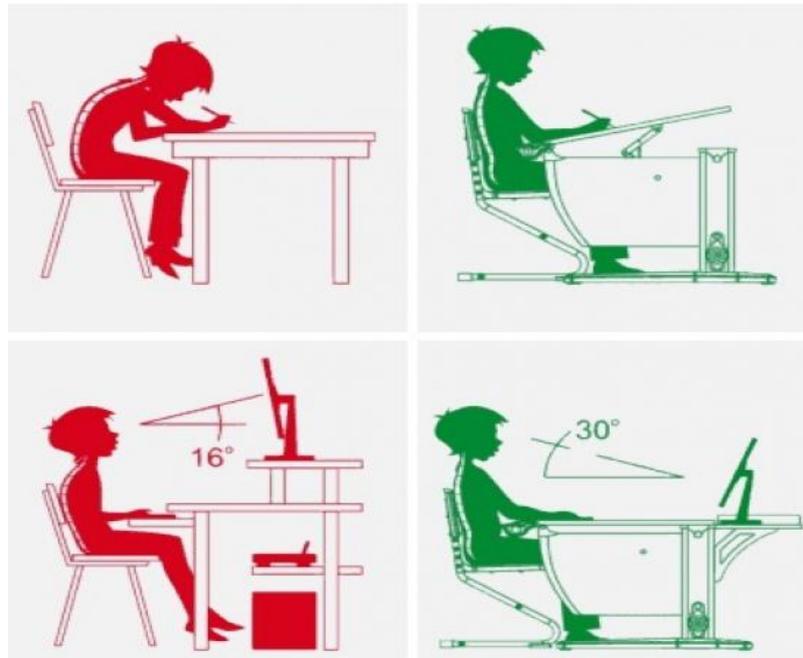
- ✘ Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.



Нарушение осанки может произойти в любом возрасте

Как предупредить искривление позвоночника?

- Прежде всего надо правильно сидеть за столом.



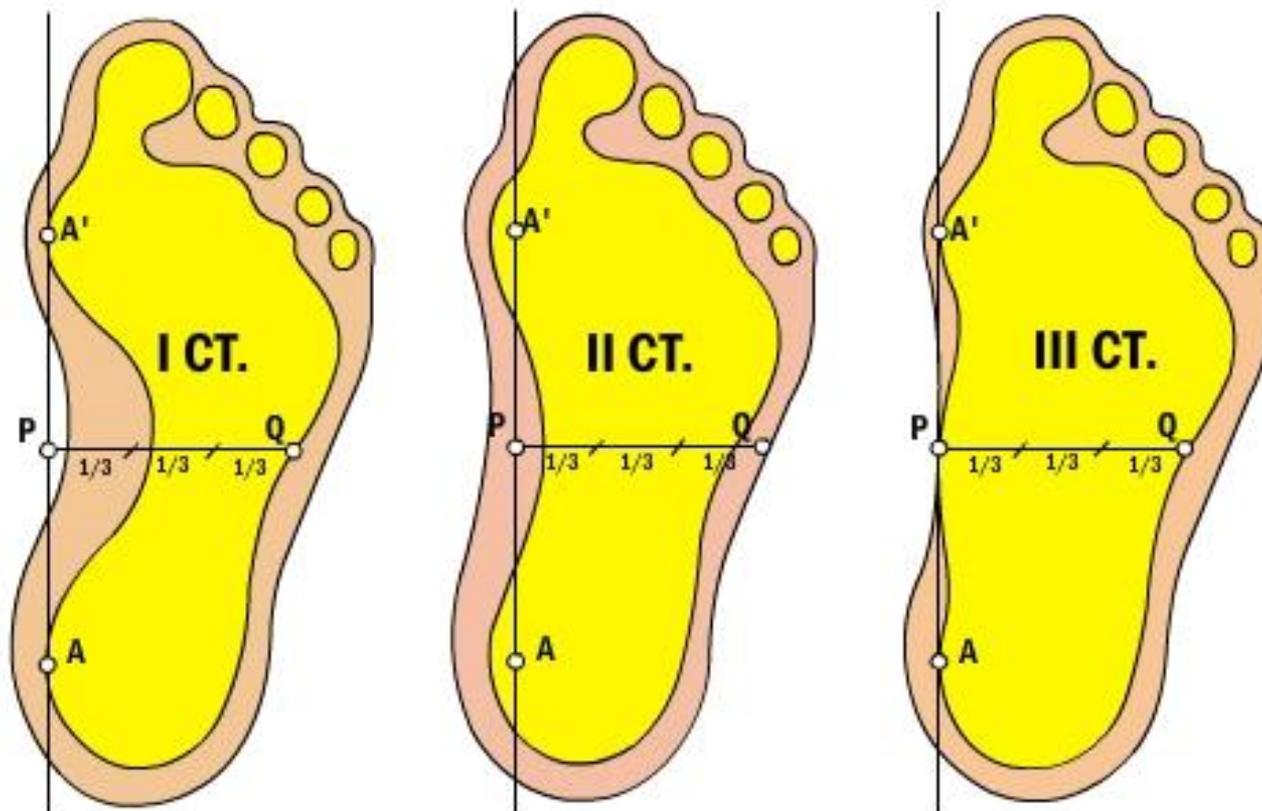
Плоскостопие- деформация формы стопы с понижением ее сводов

- При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.





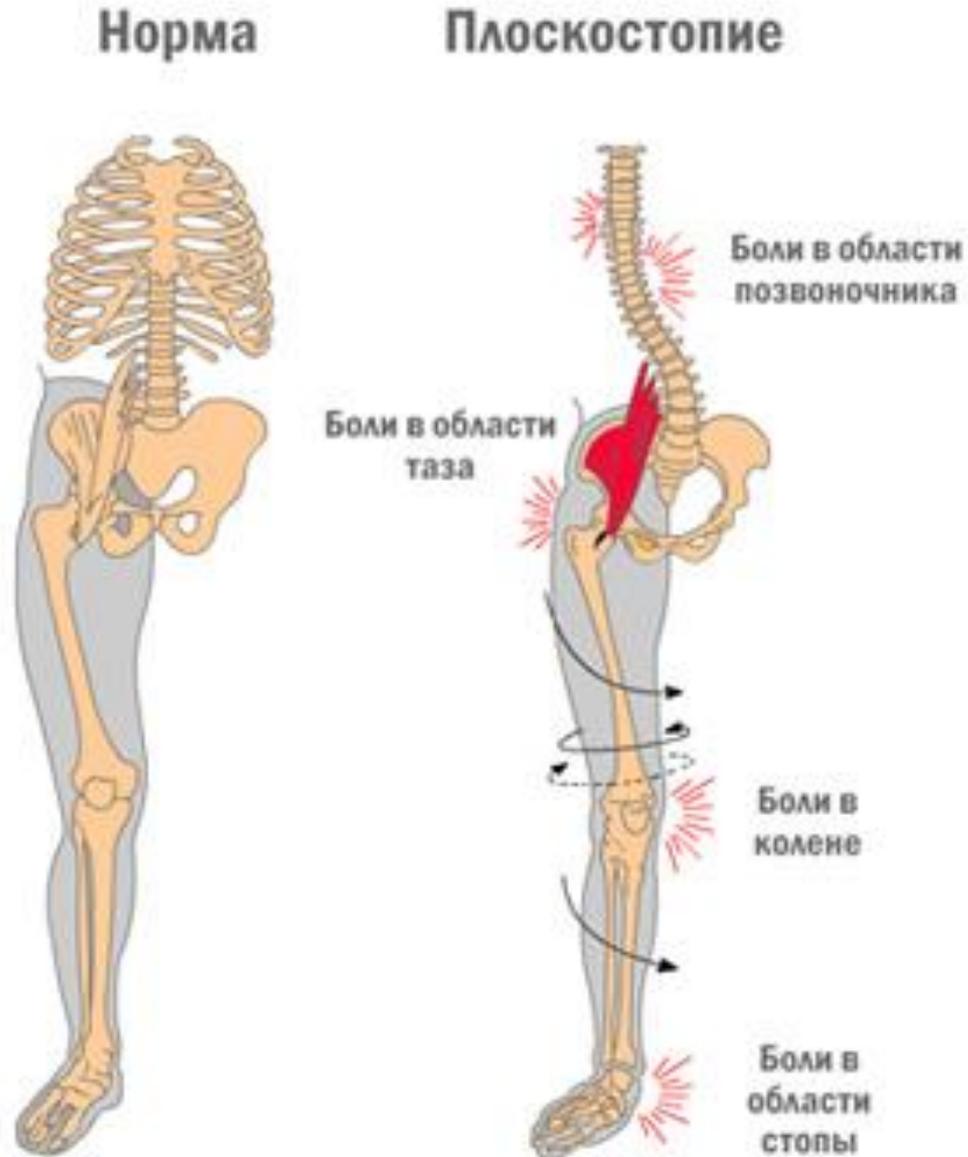
Степени продольного плоскостопия



Д/з:

Выполните практическую работу «Есть ли у вас плоскостопие?» (стр. 99) и результаты оформите в тетрадь.

Последствия плоскостопия



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.

- ✘ правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- ✘ организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- ✘ постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.

отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)

контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.



Колено

Изменение осанки при ношении обуви на высоком каблуке усиливает напряжение костей внутри колена - основная причина остеоартрита у женщин. Согласно исследованиям давление внутри колена увеличивается на 26% при ношении обуви на высоком каблуке



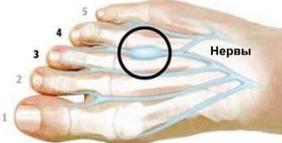
Икра

Мышцы икры сжимаются и изменяются в зависимости от угла стопы. Мышцы могут укорачиваться и утоньшаться.



Неврома Мортона

Высокий каблук и узкий носок могут вызвать уплотнение тканей вокруг нерва между третьим и четвертым пальцем ноги, что будет причинять боль и онемение в пальцах.



Ахиллесово сухожилие

Когда передняя часть ноги перемещается вниз из-за высоты каблуков, нагрузка на Ахиллесово сухожилие увеличивается.



БУРСИТ (шишка)

Узкие туфли могут вызвать рост костей ноги в основании большого пальца, что приводит к изменению угла большого пальца к остальным пальцам ноги, и, как следствие, к боли.



Искривление пальца ноги
Узкий носок обуви толкает мизинец к основанию пальца. Случается, что мышцы второго, третьего и четвертого пальца ноги не в состоянии выпрямить его обратно, даже когда обувь уже снята.

Деформация Хаглунда

Жесткий задник или ремешок обуви на высоком каблуке может быть причиной раздражения пятки, что может вызвать удлинение кости, называемое Деформация Хаглунда.

Повреждение лодыжки

Обувь на высоком каблуке нарушает равновесие, увеличивает риск падения, что может привести к вывиху или перелому лодыжки

Болезнь Мортона

Обувь на высоком каблуке нарушает распределение веса тела на ступне. Продолжительное ношение такой обуви может вызывать боль в области подъема свода стопы



Podinca.com

SOURCES: American Academy of Orthopaedic Surgeons, American Apparel & Footwear Association, American Orthopaedic Foot & Ankle Society, Mayo Clinic, Society of Chiropractors and Podiatrists, "Women's Shoes and Knee Osteoarthritis," by G. Casey Kerrigan, Jennifer L. Litalen, Mark E. Karvinsky, The Lancet 2001; 357: 1097-1098
GRAPHIC: Reporting by Brenna Maloney, The Washington Post

Как рассчитать оптимальную высоту каблука?

- 1) Длину стопы в см поделить на 7 (ортопеды)
- 2) Оптимальный каблук от 2 до 4 см



ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут