Жизнь
без боли в пояснице

Протасова Валентина Викторовна

учитель биологии МБОУ СОШ №5 г.Можга, Удмуртия

ЦЕЛЬ:

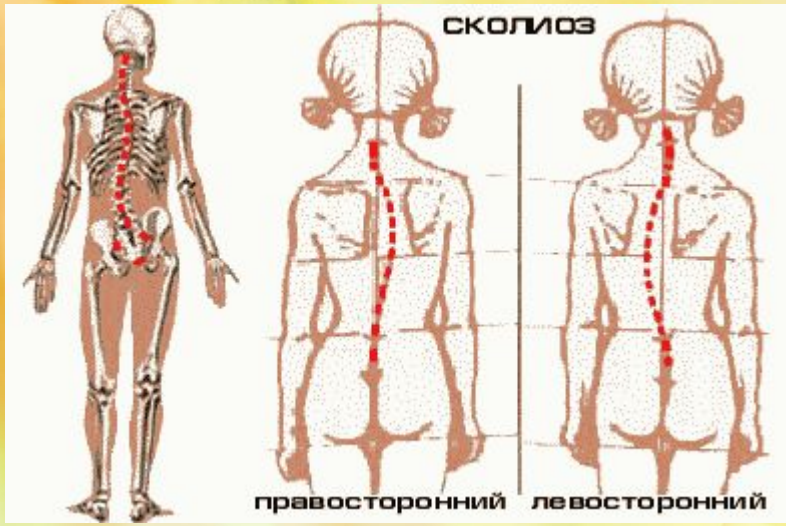
1. Познакомить с проблемой сколиоза;
2. Подтвердить или исключить наличие врожденных аномалий и вариантов развития, как причины искривления.

ЗАДАЧИ:

1. Рассмотреть особенности искривления позвоночника;
2. Определить степени сколиоза и кифоза, степень торсии;
3. Определить наличие и характер вторичных дегенеративно-дистрофических изменений;
4. Изучить литературу по данной теме.

Сколиоз

***(от греческого – кривой)*, боковое искривление позвоночника – одно из самых распространенных ортопедических нарушений.**



Сколиоз – «болезнь школьника» :

- приобрести можно только в школьные годы (пока растет скелет)
- появляется от долгого и неправильного сидения за партой

Причины деформации:

- вторичная деформация грудной клетки и таза;

- нарушение функции легких, сердца и тазовых органов;

- развитие ранних дегенеративно-дистрофических изменений;

лордоз

кифоз

сколиоз

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

- Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.
- Ноги должны опираться полной ступнёй на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.
- Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.
- Глаза дожны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.
- Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.

Правильное положение | Неправильное положение | Правильное положение | Неправильное положение

3 ВИДА СКОЛИОЗА:

Инфантильный идиопатический сколиоз

До 3-х лет

Ювенальный идиопатический сколиоз

От 3-х до 14 лет

Подростковый идиопатический сколиоз

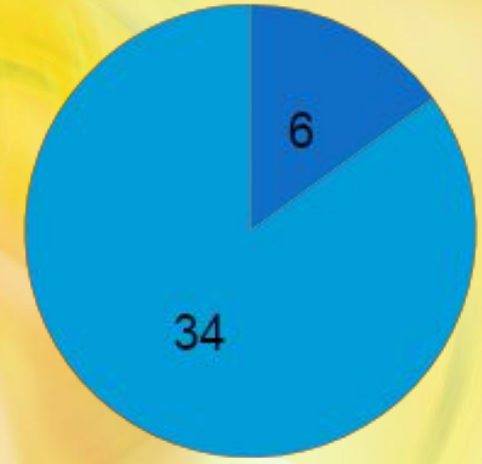
В период бурного созревания организма

ЛЕЧЕНИЕ:

1. Массаж
2. Физические упражнения
3. Правильно сидеть за партой
4. Следить за осанкой и нагрузкой спины

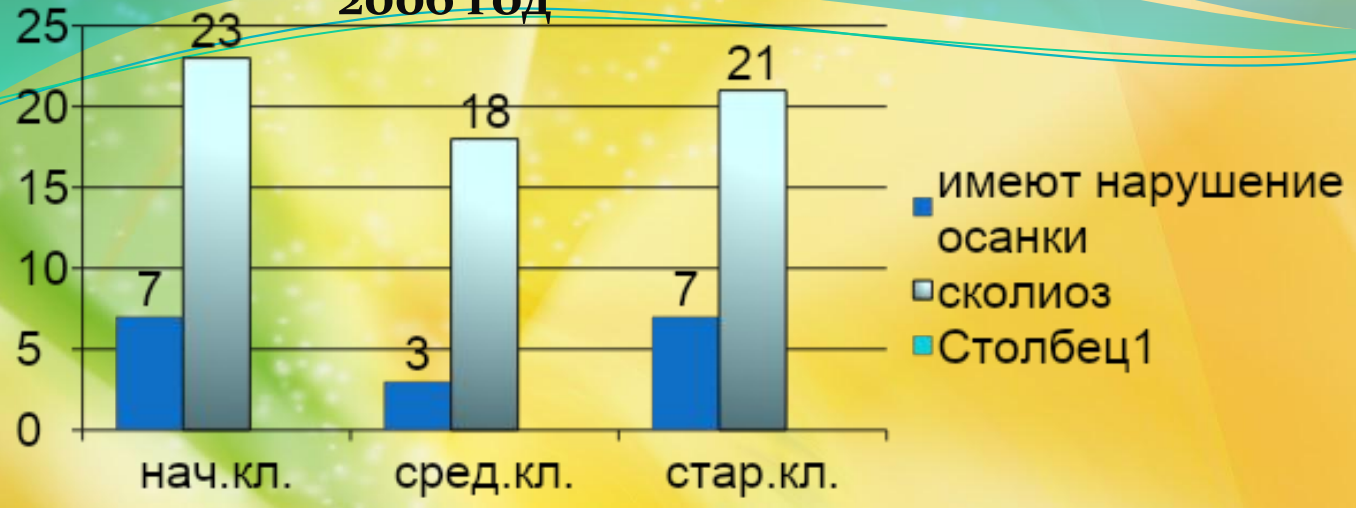
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

8-е классы

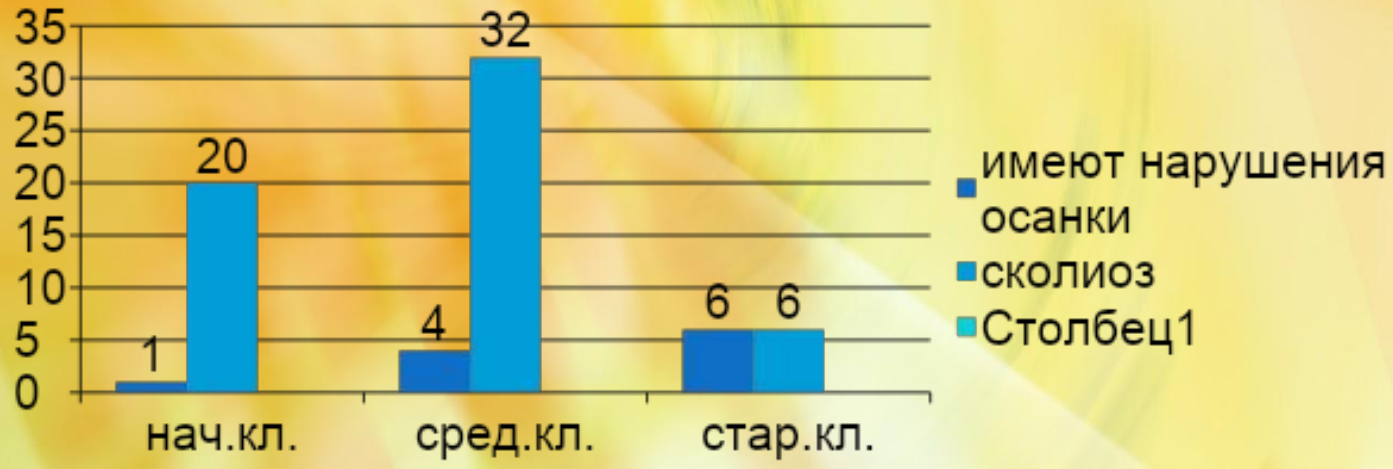


	2006 год				2007 год				2008 год			
	всего	нач. кл.	ср. кл.	ст. кл.	всего	нач. кл.	ср. кл.	ст. кл.	всего	нач. кл.	ср. кл	ст. кл.
Всего уч-ся	311	132	102	77	301	132	103	66	313	138	134	41
Имеют нарушения	62	23	18	21	59	21	13	15	58	20	32	6
	20%	17%	18%	27 %	20%	16%	12,6 %	23%	18,5%	14,5 %	24 %	15%
сколиоз	17	7	3	7	14	5	7	6	10	1	4	6
	5,4%	5,3%	3%	9%	5%	4%	6,7 %	9%	3,2%	0,7 %	3%	6%

2006 год



2008 год



ВЫВОД

Сколиоз – проблема, несущая букет будущих проблем, связанных со здоровьем. Необходимо осмысленно относиться к своей осанке и не подвергать свою жизнь опасности, то есть отказаться от ношения тяжести только в одной руке, наклонов в одну сторону больше, чем в другую из физической зарядки. Легче предупредить заболевание в раннем возрасте, чем лечить его, когда ты уже далеко не ребенок.

Литература и Интернет-ресурсы:

1.http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&ed=1&text

2. http://www.uchmarket.ru/p_10089.htm

3.Иванова Т.В. Краткий курс биологии.- М.: «Издательство Астрель», 2000 – 448с.

4. Колесов Д.В. Биология. Человек: учебное пособие для 8 класса общеобразовательных учреждений/6-е изд., - М.: Дрофа, 2005 – 332 с.

5. Афцелиус Б. Анатомия клетки. Пер.с англ. Полянского, М., Просвещение, 1968.