



Подростковый сколиоз- проблема века

Автор: Ашихмина Анна

8 Б

МОУ гимназия №2

*Руководитель: Шабалина
Татьяна Леонидовна*

Чтобы осанка была гордой, несите в себе ощущение, что вам никогда не придется бродить в одиночестве
Одри Хепберн



A background image of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water. The sky is filled with soft, orange and yellow clouds. The ocean is dark with some white foam from waves breaking in the distance.

Цель:

Выявить причины возникновения сколиоза и предложить подросткам рекомендации по профилактике данного заболевания



Объект: опорно-двигательная система подростка

Предмет: сколиотические нарушения осанки

Гипотеза: Если запустить сколиоз на ранних стадиях заболевания, то в будущем будет сложно или практически невозможно исправить его

Задачи:

- изучить источники информации по данной проблеме
- узнать факторы, приводящие к искривлению позвоночника
- познакомиться с последними достижениями в области лечения сколиоза
- выявить количество больных сколиозом учащихся разных возрастных групп
- разработать рекомендации для профилактики сколиоза

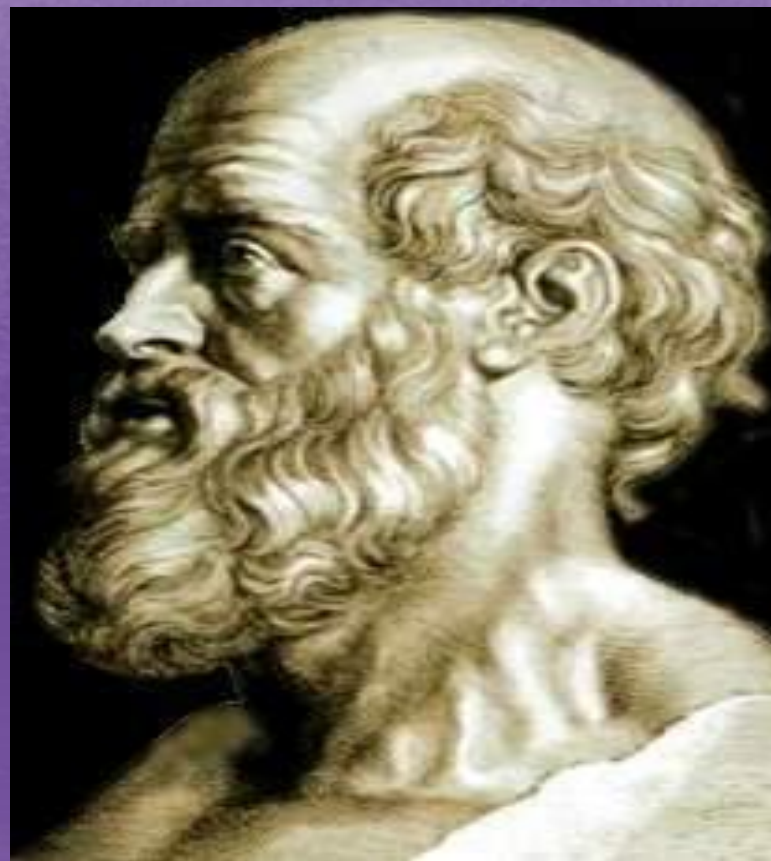
*Сколиоз - это боковое
искривление
позвоночника во
фронтальной
плоскости.*



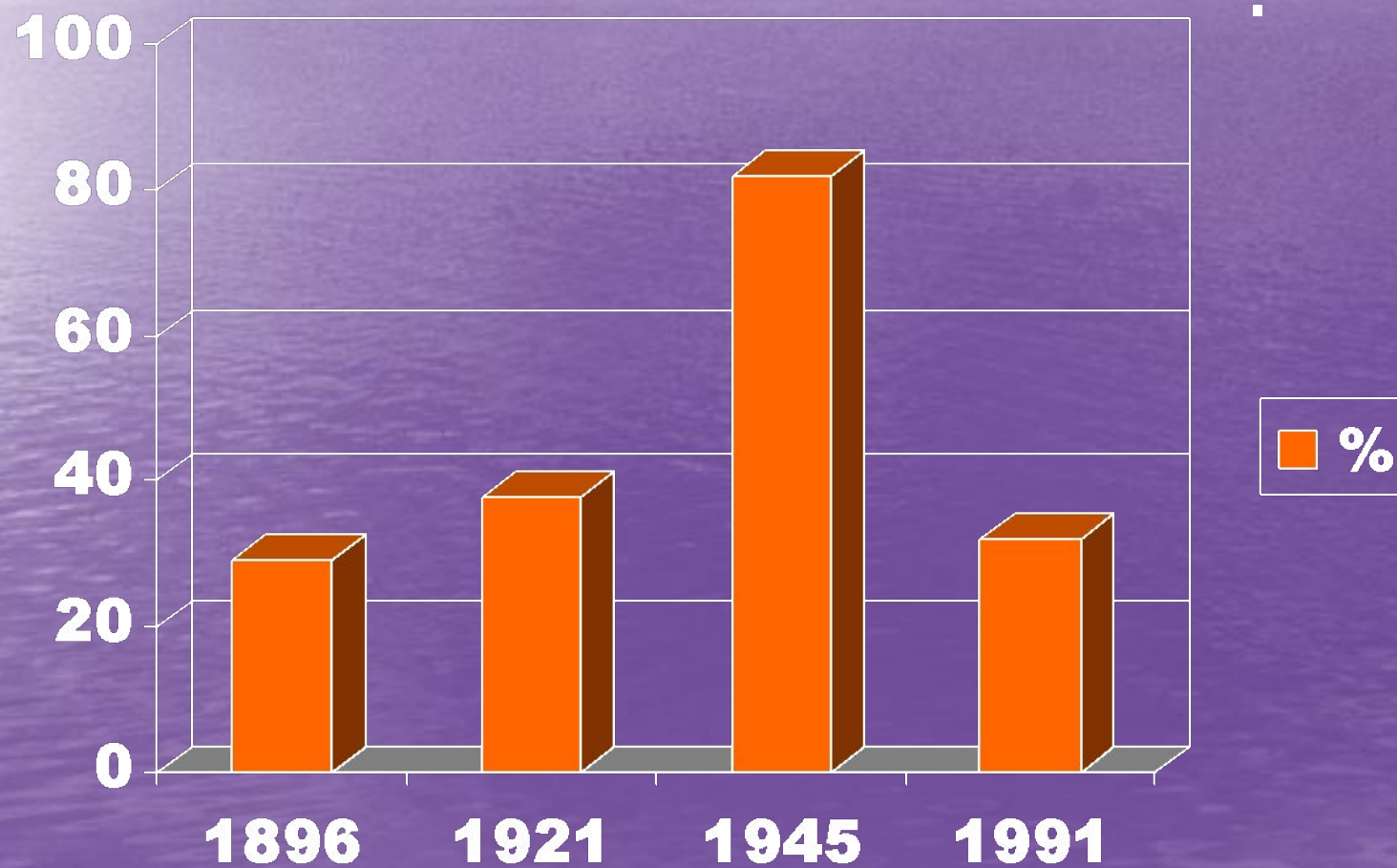
Из истории
У Тутанхамона было
сколиотическое искривление
позвоночника.



**Гиппократ с целью исправления
осанки использовал мануальную
терапию и лечебную гимнастику**



Россия 1896-1991



Причины сколиоза

- неправильная поза за партой
- неравномерная нагрузка на позвоночник и мышцы спины
- привычка сутулиться
- мягкая постель
- недостаток витаминов в пище
- гиподинамия
- следствие тяжёлого рахита
- генетический фактор(неправильное развитие позвонков)

Классификация

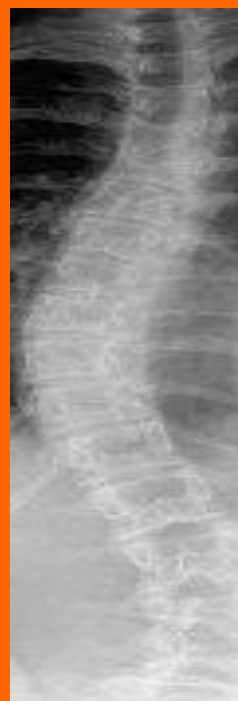
По форме искривления



C-образный



S-образный



Z-образный

Рентгенологическая классификация



1 степень (5-10)



2 степень (11-25)



3 степень (26-50)

Лечение

«Я убежден — в настоящее время не существует однозначного лечения сколиотической болезни...»

Я.Л. Цивьян





Лечение сколиотической деформации I степени направлено на укрепление мышечного корсета, уменьшение воздействия неблагоприятных факторов на ребенка и заключается в лечебной гимнастике, физиотерапии, массаже



При II степени сколиоза - лечение направлено на фиксацию и коррекцию позвоночника извне - жестким корсетом по методике Шено, дальнейшему укреплению мышечного корсета.





При III степени сколиоза- только жёсткие корсеты. В помощь корсетотерапии активно включается лечебная и дыхательная гимнастика, динамическая электростимуляция мышц в корсете, массаж скелетных мышц.

Страшно? мне тоже



ВОТ ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ, ЕСЛИ ЗАПУСТИТЬ СКОЛИОЗ!

Влияние сколиоза на самочувствие

- Изменение осанки больного
- Подвижность позвоночника резко уменьшается
- Всякое физическое напряжение утомительно
- Жалобы на мышечные и межреберные боли - невралгии
- Изменение положения внутренних органов
- Снижение трудоспособности

Профилактика сколиоза

Движение + Правильное питание +
режим + гордая осанка

=

ЗДОРОВЫЙ, УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ,
УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК



Физические упражнения могут
заменить множество лекарств, но ни
одно лекарство в мире не может
заменить физические упражнения.

Анджело Моссо





Спорт- это жизнь!

Правильное питание

- Второй секрет Истинного Здоровья — сила Истинного Питания. Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания: вы зависите от того, что едите и как едите.



Ежедневный рацион подростка

Как должно быть

Как на самом деле

Режим дня

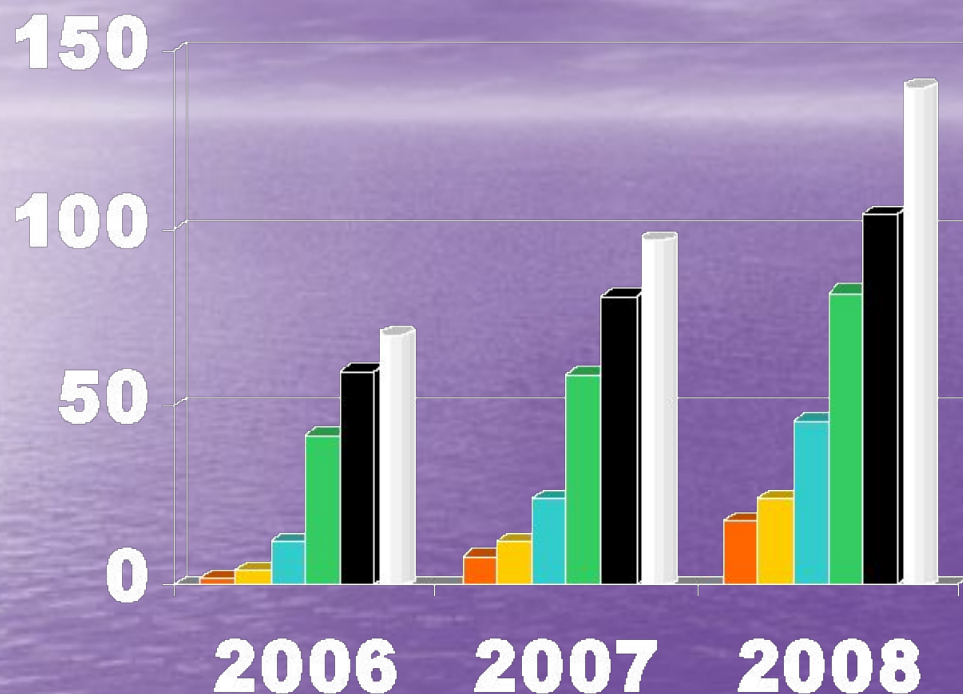
- Режим дня имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности организма.
- Правильно распределяйте своё время на работу и отдых.
- Сон не менее 7-8 часов в сутки

Правильная осанка

- Прямая спина
- Расправленные плечи
- Развёрнутая грудь
- Поднятая голова
- Втянутый живот
- Пружинистый шаг

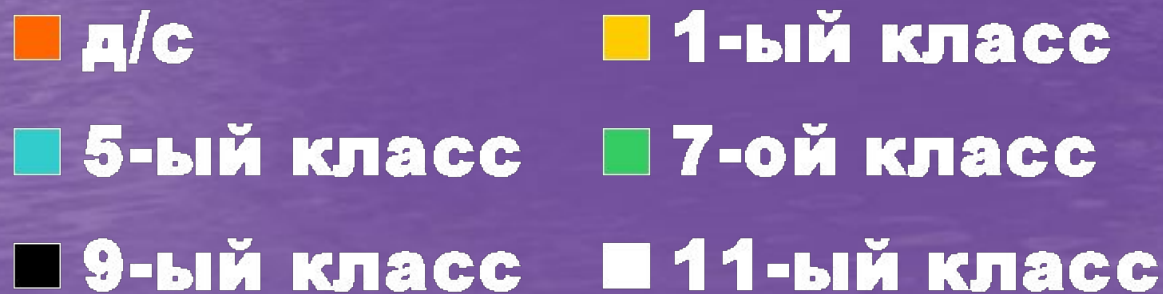


Моё исследование

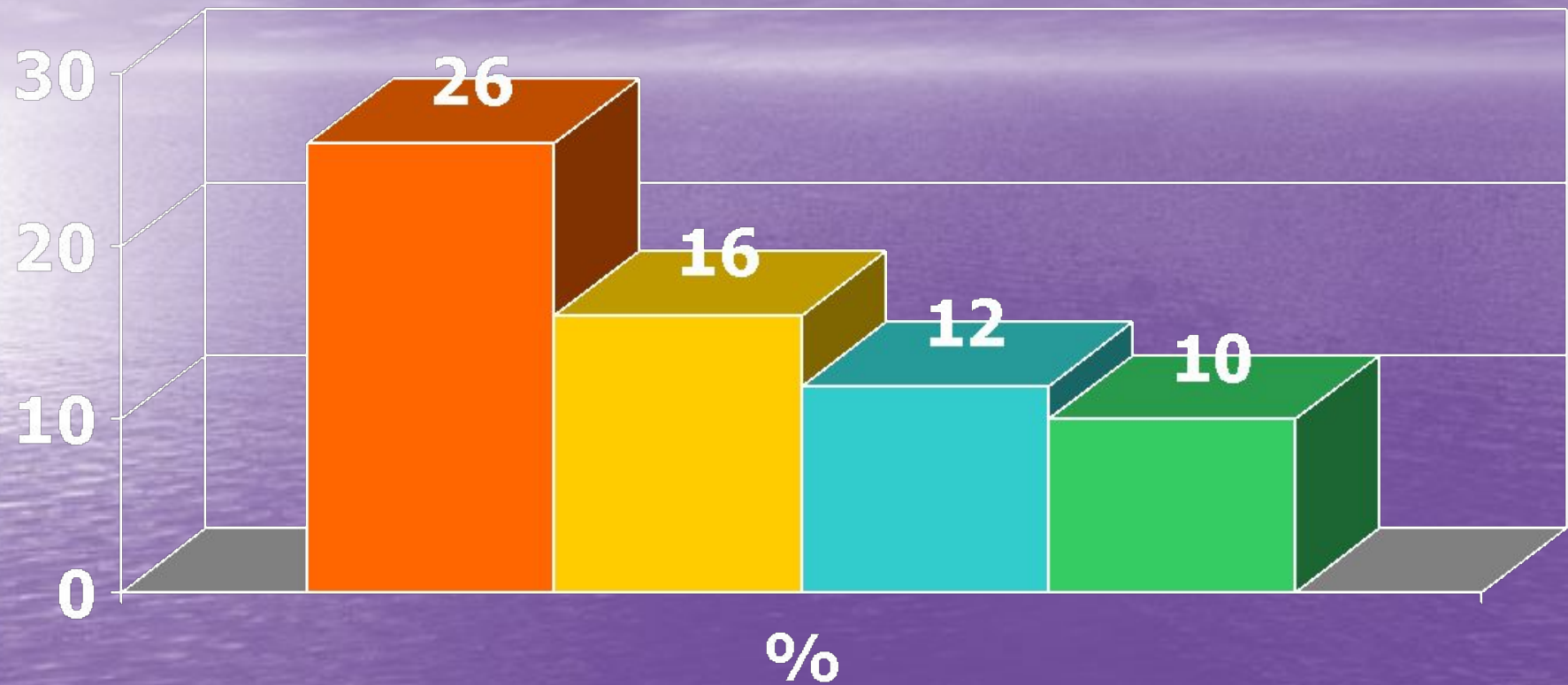


Кирово-Чепецк

2006-2008

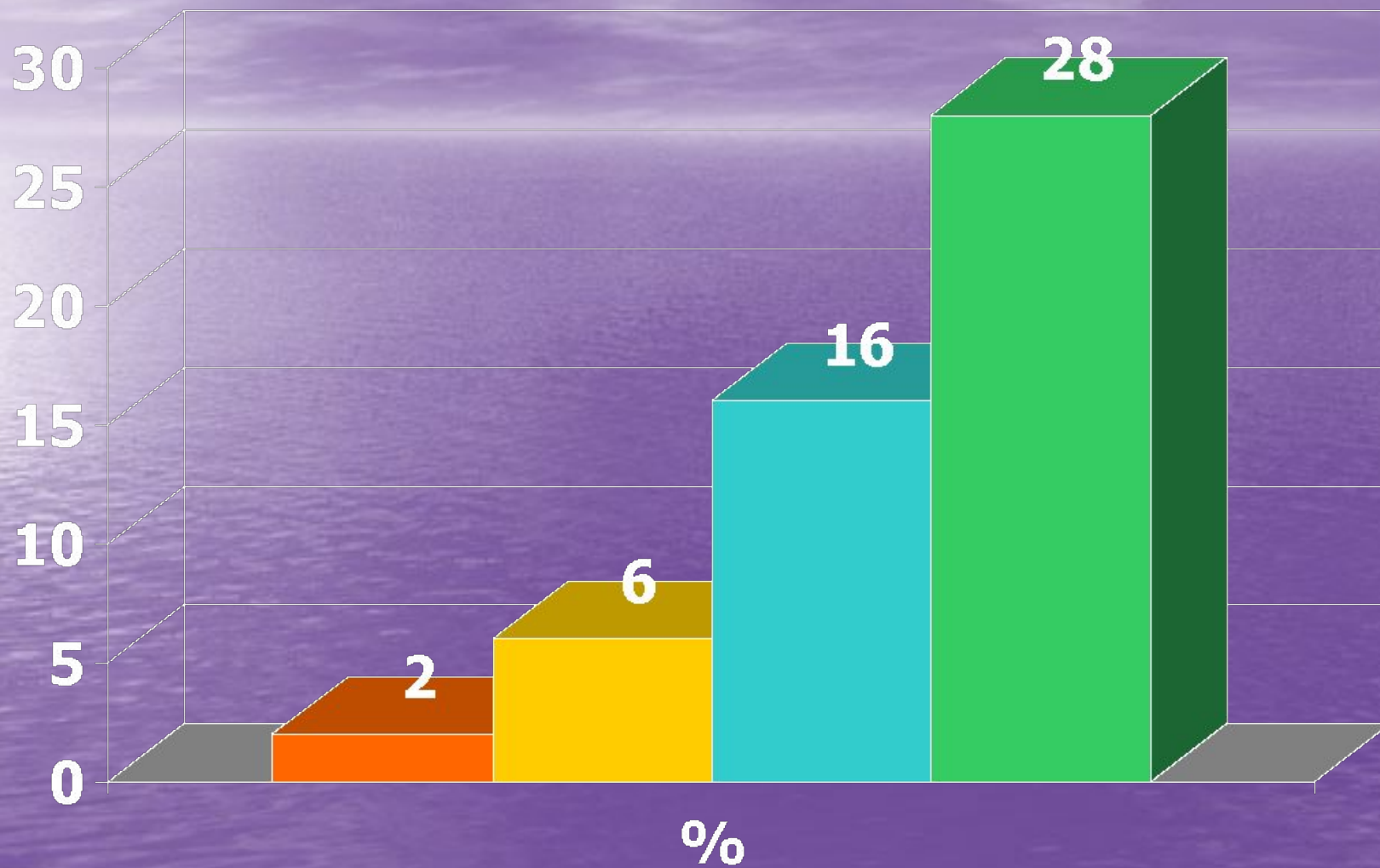


Кол-во больных сколиозом в 7 классах



■ 2005 ■ 2006 ■ 2007 ■ 2008

Кол-во больных сколиозом разных возрастных групп за 2008 год



1 класс 5 класс 7 класс 9 класс

Выводы:

- Профилактика этого заболевания гораздо эффективнее лечения
- Велико значение раннего распознавания сколиоза
- Чтобы быть здоровым надо следить за своей осанкой, правильно питаться и вести активный образ жизни
- Правильная осанка формируется с раннего детства
- Чем старше возрастная группа, тем больше число учащихся с нарушениями осанки

Ваше здоровье

– в ваших руках!

Библиография

1. Пер. с франц. Иванковой, О.В. 1001 вопрос ответ: большая книга знаний / под. ред. А. М. Радченко.- М.: Мир книги, 2004. – 240 с.
2. Павлова, С. Как стать умной с помощью правильного питания: популярное издание / под. ред. Е. Хачанян.-М.: Внешсгма, 2000. – 240 с.
3. Бабкина М. // Здоровый образ жизни. – Режим доступа: <http://www.volnet.ru/~vipusknik/2005/ep303/babkina/index.htm>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Боли в спине нет.- Режим доступа: <http://www.bolivspine.net>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Ишал В. // Сколиоз и сколиотическая болезнь. – Режим доступа: <http://www.geocities.com/greg5816/SCOLIOSIS.html>, свободный. – Загл. с экрана.

**Спасибо за
внимание!**