



ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

Что такое осанка?

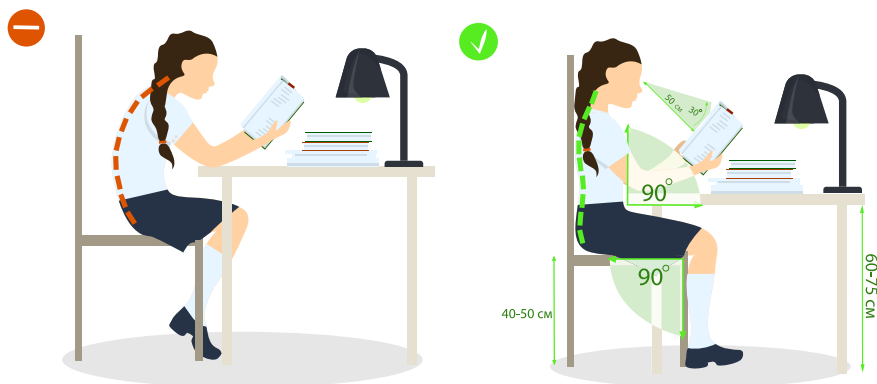
- Это привычная поза непринужденно стоящего человека. Осанка зависит как от состояния самого позвоночника, так и от состояния мышц спины, которые помогают удерживать правильное положение тела.

Какие признаки правильной осанки?

- Голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи на одном уровне.
- Если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию.
- Если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Что такое сколиоз?

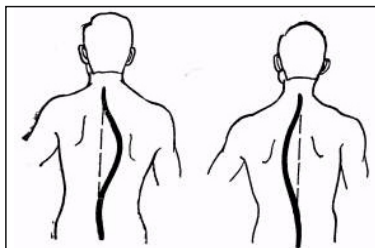
- Дефект физического развития, болезнь опорно-двигательного аппарата, проявляющаяся в боковых искривлениях позвоночника.



Распространяется бесплатно

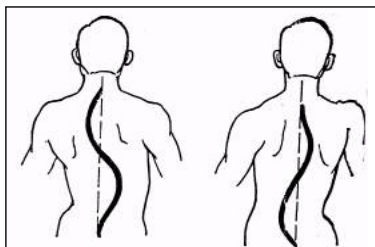


Какие виды сколиоза бывают?



C - образный сколиоз,

когда происходит искривление только в одну сторону - вправо или влево, и только в одном отделе позвоночника - в поясничном или грудном.



S - образный сколиоз,

когда, например, в грудном отделе позвоночник отклоняется в одну сторону, а в поясничном - в другую, напоминая английскую букву S.

Какие причины приводят к развитию сколиоза?

- Длительное пребывание в одной позе, например, стоять с опорой на одну и ту же ногу.
- Неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны).
- Ношение тяжести (книги, портфель, сумку) в одной руке.
- Неправильное положение туловища во время сидения и стоянии.
- Сон на мягкой постели.
- Недостаток физической активности.
- Нарушение зрения.

**Правильная осанка –
залог здоровья!**



СКОЛИОЗДЫҢ АЛАДЫН АЛУ

Дене сымбаты дегеніміз не?

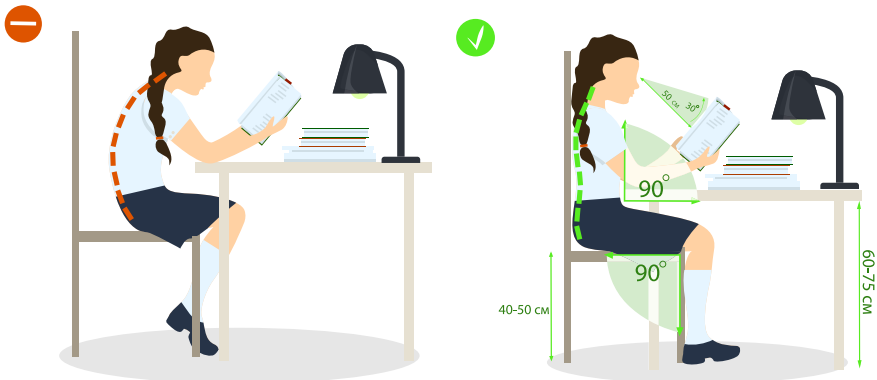
- Бұл адамның еркін түрде тұрған әдеттегі қалпы. Дене сымбаты омыртқаның жағдайына, сондай-ақ денені дұрыс ұстап тұруға көмектесетін арқаның бұлшықеттеріне де байланысты.

Түзу сымбатты дененің сипаты қандай?

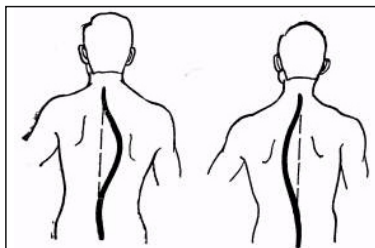
- Бастың тік, кеуденің ашық, иықтың бір деңгейде болуы.
- Егер адамның артынан қарағанда бас, мойын мен омыртқада түзу сызықтың болуы.
- Егер қырынан қарағанда омыртқаның мойын және бел жағында кішкене қуысы (лордоздар) және кеуде тұсының шығыңқы (кифоз) болуы.

Сколиоз дегеніміз не?

- Дененің дамуының ақауы, омыртқаның бір жағының қисаюынан пайда болатын тірек-қимыл аппаратының ауруы.

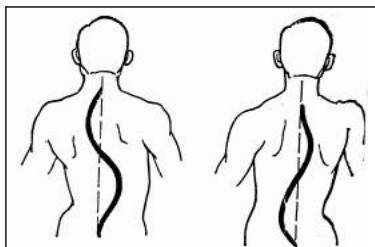


Сколиоздың қандай түрлері бар?



C - тәрізді сколиоз

тек бір жақтың оңға немесе солға және омыртқаның тек бел немесе кеуде тұсының қисаюынан пайда болады.



S - тәрізді сколиоз

ағылшынша S әріпіне ұқсап, кеуде тұсынан омыртқа бір жаққа, бел тұсынан бір жаққа қарай қисаяды.

Сколиоздың дамуына қандай себептер әсер етеді?

- Ұзақ уақыт бір қалыпта отыру, мысалы, күшті бір аяққа салып ұзақ тұру.
- Дұрыс жүрмеу (басты, иықты төмен салбыратып, арқа мен аяқты қисайтып, денені бір жаққа теңселтіп жүру).
- Бір қолға ауыр (кітап, сөмке) көтеру.
- Отырғанда немесе тұрғанда денені дұрыс ұстамау.
- Жұмсақ жерде ұйықтау.
- Дене белсенділігінің төмендігі.
- Көздің көруінің нашарлауы.

Түзу сымбатты дене – денсаулықтың кепілі!