Практическая работа № 2

Тема: **Выявление нарушений осанки и плоскостопия**

Цель работы: Охарактеризовать основные нарушения позвоночника у человека. Методами самодиагностики проанализировать состояние своей осанки, сформировать правила гигиены ОДС.

Оборудование: таз с водой, лист бумаги, карандаш или фломастер.

Ход работы

1.Осанка, это

_____

_____

Признаки правильной осанки: лопатки расположены симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная.

2.Лордоз – это физиологическое или патологическое прогибы позвоночника _____. Физиологический лордоз присутствует у всех людей в области _____ и _____. Патологический лордоз в виде чрезмерного изгиба позвоночника _____, чаще в _____ отделе.

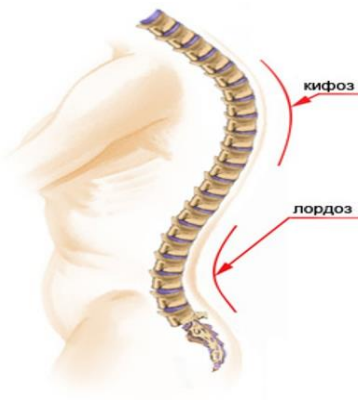
Симптомы лордоза: голова и плечевые суставы заметно выдвигаются вперед, плечи приподняты, выступающий живот, смотрящие в противоположные стороны колени, торчащие лопатки, постоянная слабость и усталость, медленный метаболизм.

Самодиагностика лордоза. Для того чтобы определить наличие или отсутствие лордоза необходимо стать спиной к стене так, чтобы лопатки и пятки плотно прилегали к ней.

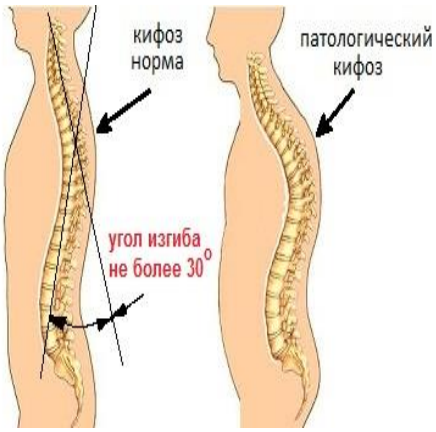
Далее поместите ладонь, расположенную горизонтально, в проем между стеной и поясницей. Если ладонь свободно проходит - лордоз ярко выражен, если ладонь проходит туго-нормальный изгиб в поясничном отделе, если ладонь не проходит- физиологический лордоз выражен слабо. Проведите диагностику своего позвоночника на наличие лордоза в поясничном отделе и запишите результаты._____

_____

_____



3.Кифоз(в переводе с греч. - «согнутый, горбатый») -изгиб позвоночного столба в направлении _____. Физиологический кифоз (изгиб) – в _____ и _____ отделах. В месте изгиба в грудном отделе позвоночника в норме угол наклона составляет не более 30°. Если угол наклона позвоночного столба в грудном отделе больше 30° – это патологический грудной кифоз. Симптомы кифоза: вначале незначительные изменения фигуры и осанки : больной сутулится, его спина круглая, а голова слегка наклонена вперед, человек ещё может держать спину прямо, но это вызывает болезненные ощущения. Прогрессирование кифоза приводит к тому, что держать спину ровно человеку не удается, появляется заметный горб на спине, плечи сводятся по направлению друг к другу и вниз, в результате чего сужается грудная клетка – это нарушает функционирование легких и сердца, а диафрагма опускается вниз и давит на внутренние органы брюшной полости, деформируются позвоночные структуры, ослабевает мышечный каркас. Нарушается кровообращение в грудной и брюшной полости. Самодиагностика кифоза .Выполните два следующих теста.1. Следует стать спиной к стене, касаясь её поверхности 4 точками: затылком, лопатками, ягодицами и пятками.2.Стоя перед зеркалом, наклониться вперед. В этом положении поднять голову и посмотреть на себя в зеркало. Если тестовые задания вызывают какие-либо затруднения при их проведении, можно говорить о появлении кифоза в грудном отделе. Проведите самодиагностику и запишите результаты.

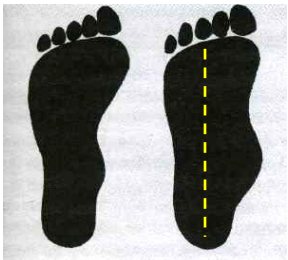


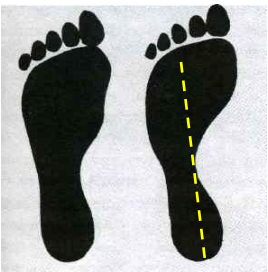
_____

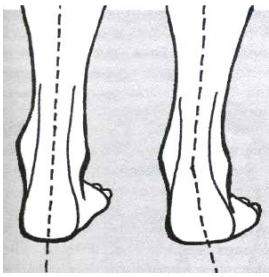
_____

_____

_____







Плоскостопие Норма Норма Плоскостопие

4.Выявление плоскостопия. Плоскостопие - это уплощение сводов стопы и полная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций. Симптомы плоскостопия: обувь стоптана и изношена с внутренней стороны, ноги быстро утомляются при ходьбе, появляется усталость, боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность в области лодыжек, трудно ходить на каблуках. Самодиагностика плоскостопия. Мокрой ногой встаньте на лист бумаги. Контуры следа обведите карандашом или фломастером. Найдите центр пятки и центр третьего пальца. Соедините две найденные точки прямой линией. Если в узкой части след не заходит за линию – плоскостопия нет. Проведите самодиагностику и запишите результаты._____

_____

_____

Вывод. Проанализируете состояние своей осанки.

_____

_____

_____

_____

_____

Предложите правила профилактики дефектов осанки.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____