

БПОУ УР «Республиканский медицинский колледж  
имени  
Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной Министерства  
здравоохранения Удмуртской Республики»

Мультимедийная презентация

«Профилактика нарушений осанки и гиподинамии при  
работе с компьютером»

Исполнитель: Лялина Мария  
101 группа

Ижевск - 2018

# Актуальность, цели и задачи

Актуальность:

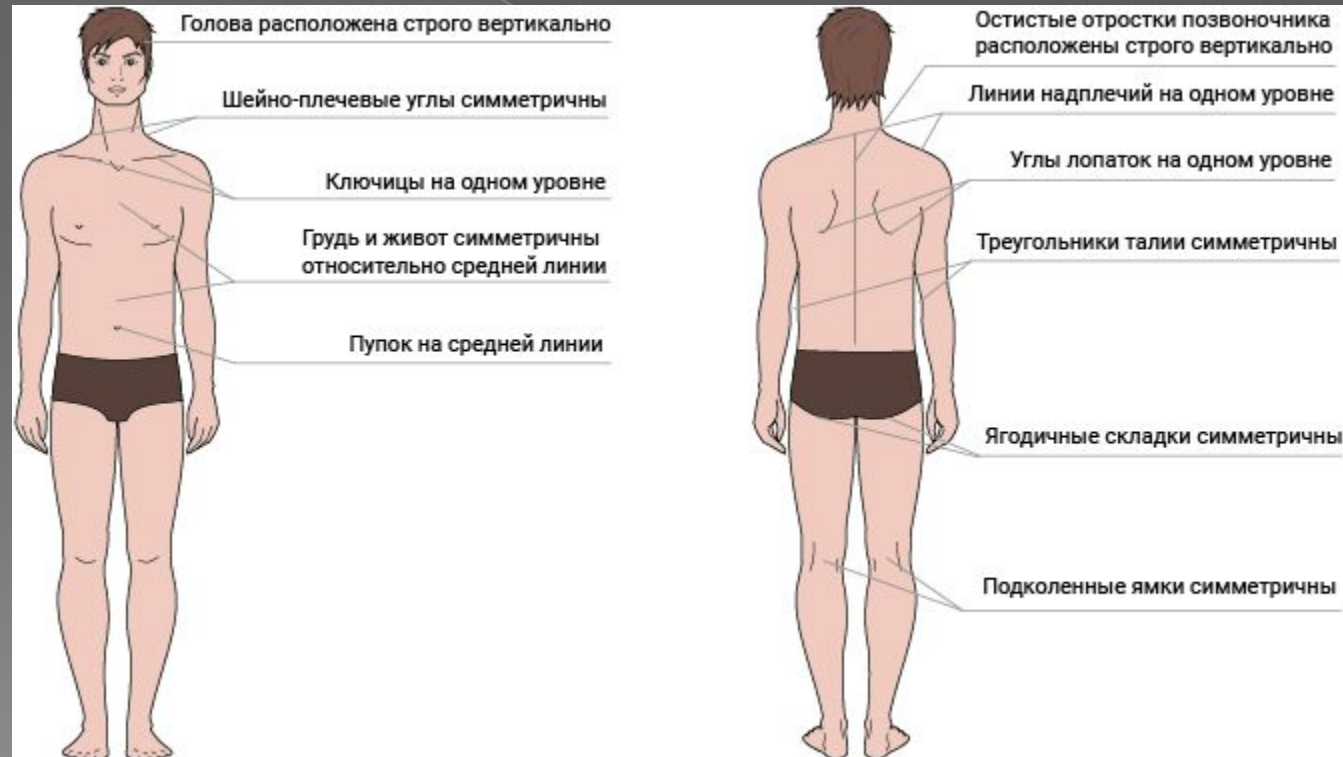
# Осанка

Осанка- это привычное положение тела стоящего, лежащего, сидящего человека.



# Правильная осанка

Правильная осанка – это способность любого человека удерживать тело прямо в непринужденном состоянии. При этом не должны напрягаться мышцы всего тела.



# Гиподинамия

**Гиподинамия**-нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



# Симптомы и осложнения ГИПОДИНАМИИ

Ослабление деятельности мышц тянет за собой возникновение целого букета болезней. Важный минус гиподинамии - ее отрицательное влияние на работу мозга.

В следствии чего у подростков может вызвать:

- 1) Нарушение концентрации внимания
- 2) Общую утомляемость
- 3) Бессоница
- 4) Уменьшение трудоспособности



# Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?



Ожирение



Диабет



Гипертония



Остеохондроз



Хронический  
запор



Болезни сердца



Радикулит



Геморрой



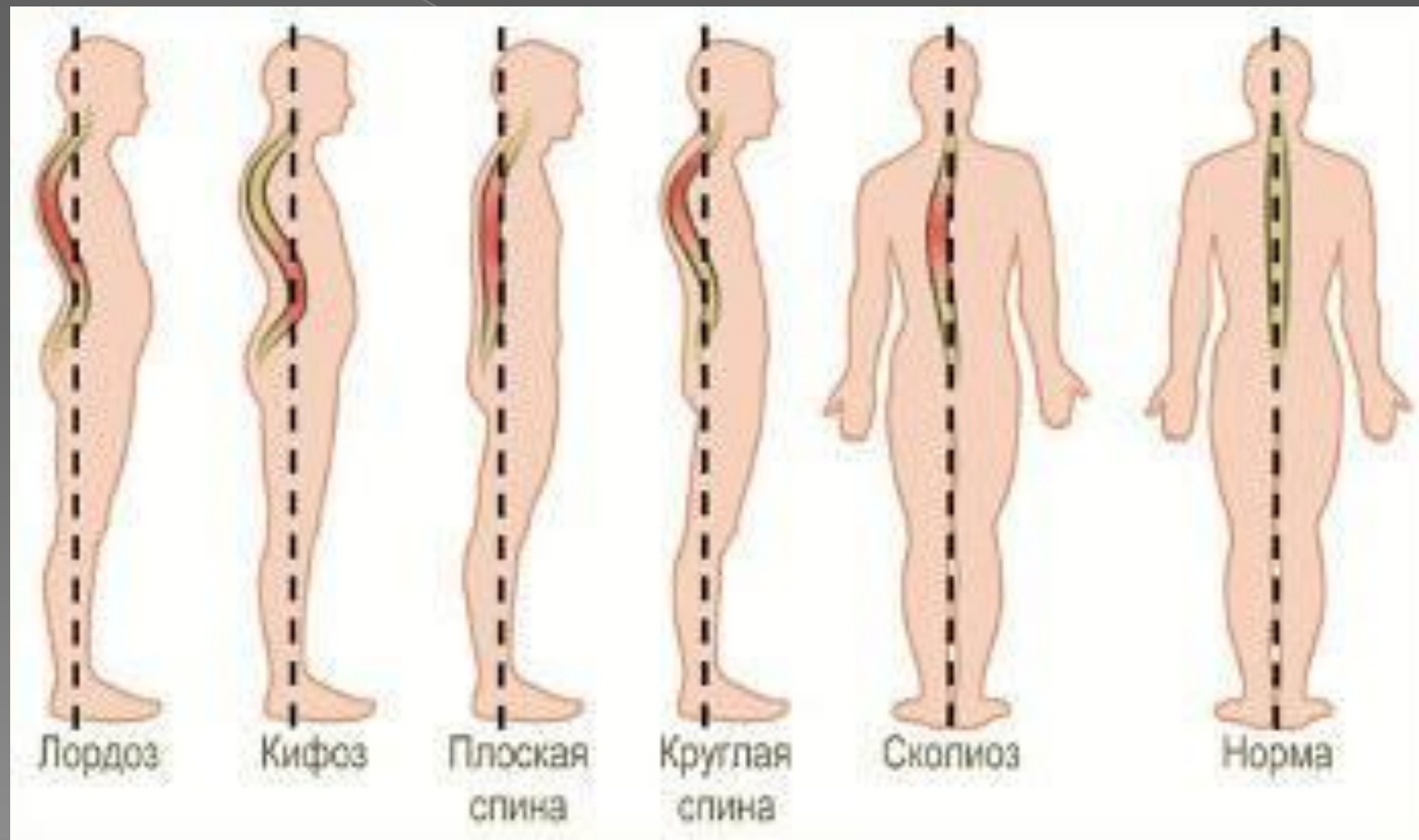
Воспаление  
простаты



Рак кишечника

# Нарушение осанки

**Нарушение осанки** – устойчивое отклонение от нормального положения тела.





# Причины нарушения осанки

Причины нарушений осанки многочисленны и разнообразны. Чаще всего осанка изменяется в результате продолжительного пребывания в неправильном положении, из-за плохого освещения, неудобной мебели, постоянного ношения тяжестей в одной руке, неправильное положение туловища при использовании телефона.



# Классификация нарушений осанки

Нарушения осанки могут возникать в двух плоскостях – в переднезаднем и боковом направлениях. Дефекты осанки в переднезаднем направлении образуются при уменьшении или усилении нормальных изгибов позвоночника. Дефекты осанки в боковом направлении сопровождаются нарушением симметрии между половинами туловища.

# Виды нарушений осанки

- В переднезаднем направлении, с усилением изгибов.
- В переднезаднем направлении, с уменьшением изгибов.
- В боковом направлении.

# Сутулость

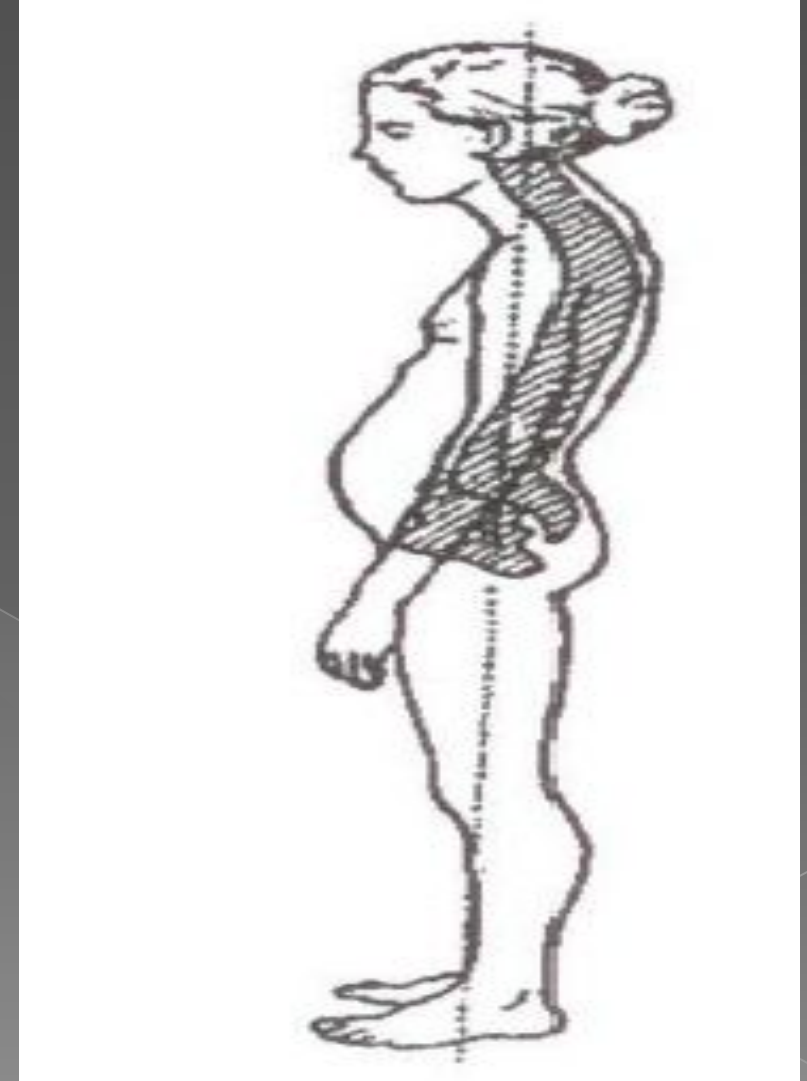
- **Сутулость** – нарушение осанки, сопровождающееся усилением грудного кифоза в сочетании с уменьшением поясничного лордоза.

Вертикальная ось тела отклоняется кзади от линии между центрами головок бедер. Надплечья приподняты, наблюдается некоторое приведение плечевых суставов.



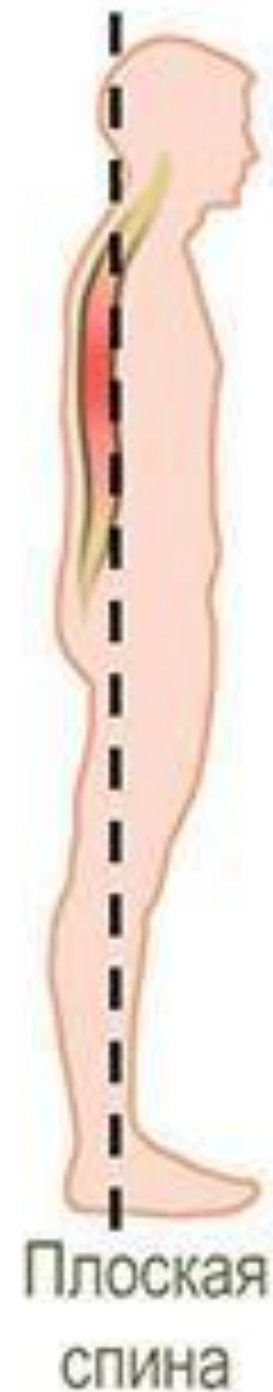
# Круглая спина

- **Круглая спина** – дефект осанки, сопровождающийся выраженным усилением грудного кифоза в сочетании с отсутствием поясничного лордоза.



## Плоская спина

- **Плоская спина** – дефект осанки, сопровождающийся уменьшением изгибов позвоночного столба.



# Сколиотическая осанка

- **Сколиотическая (асимметричная) осанка** – дефект осанки, сопровождающийся привычным изгибом позвоночного столба вправо или влево от срединной линии



# Профилактика гиподинамии и нарушений осанки

- 1) Пешие прогулки;
- 2) Спорт и физическая культура;
- 3) Езда на велосипеде, быстрая ходьба, занятия фитнесом или танцами;
- 4) Спортивная разминка на переменах;
- 5) Сохранения правильного положения туловища при работе с компьютером .





## Вывод

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы.

# Источники информации

- Нарушения осанки-причины, симптомы, последствия :  
<http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture>;
- Осанка, определение осанки:  
[https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/21316/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0](https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/21316/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0)
- Гиподинамия- симптомы, последствия и профилактика:  
[https://myfamilydoctor.ru/gipodinamiya-simptomyy-ee-posledstviya-i-profilaktika/#toc\\_i-2](https://myfamilydoctor.ru/gipodinamiya-simptomyy-ee-posledstviya-i-profilaktika/#toc_i-2)
- Правильная осанка- здоровый позвоночник:  
[http://kolpcrb.tom.ru/?page\\_id=1044](http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=1044)
- Гиподинамия- причины, признаки, симптомы:  
<http://simptomer.ru/bolezni/sustavy-kosti/1416-gipodinamiya-simptomyy>
- Описание, симптомы гиподинамии:  
<http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-gipodinamiya-3914>
- Правильная осанка: упражнения:  
<http://tvoypozvonok.ru/kak-dobitsya-pravilnoj-osanki.html#ixzz5FpjfKSO7>

