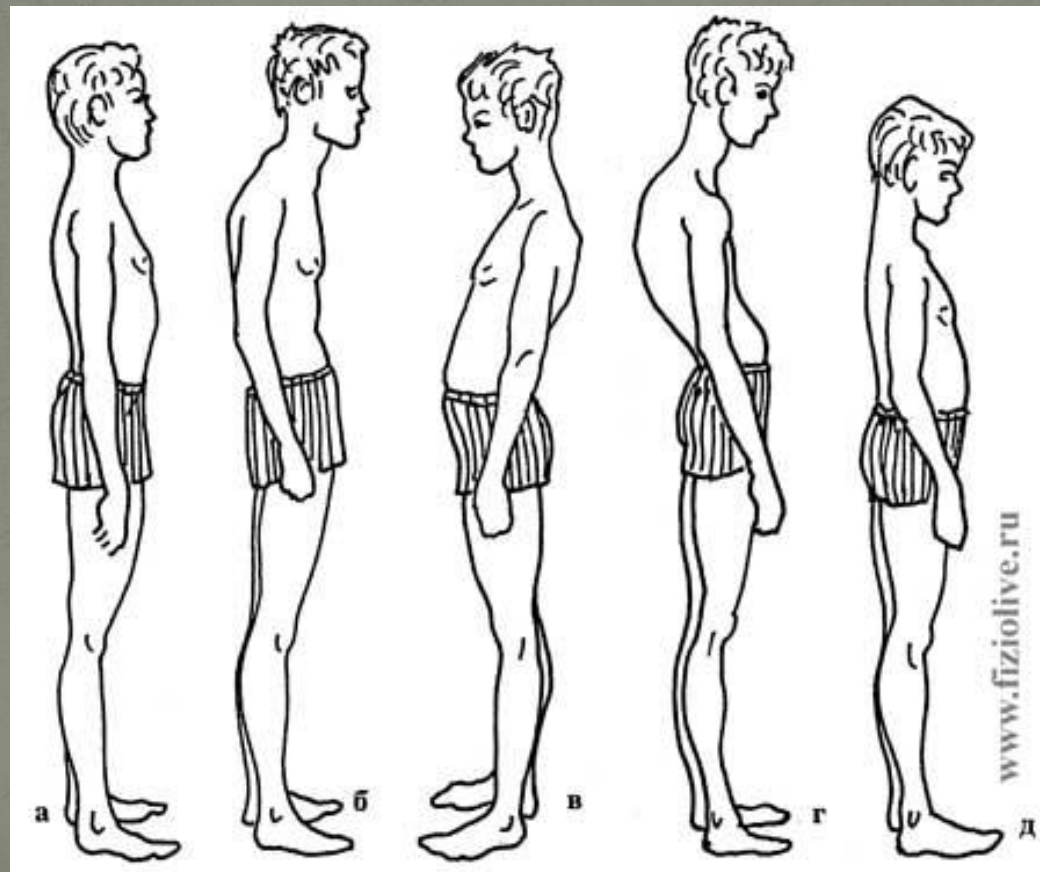


Автор презентации: Кириллов А.Ю.

# Осанка.



**Осанка** — это привычное положение вертикально расположенного тела человека, обусловленное двигательным стереотипом, скелетным равновесием и мышечным балансом.

**Осанка** определена конституцией человека, его генотипом, то есть является врождённым свойством человека.

Однако **осанка** способна к изменению (совершенствованию) в процессе индивидуального развития (онтогенеза) человека.

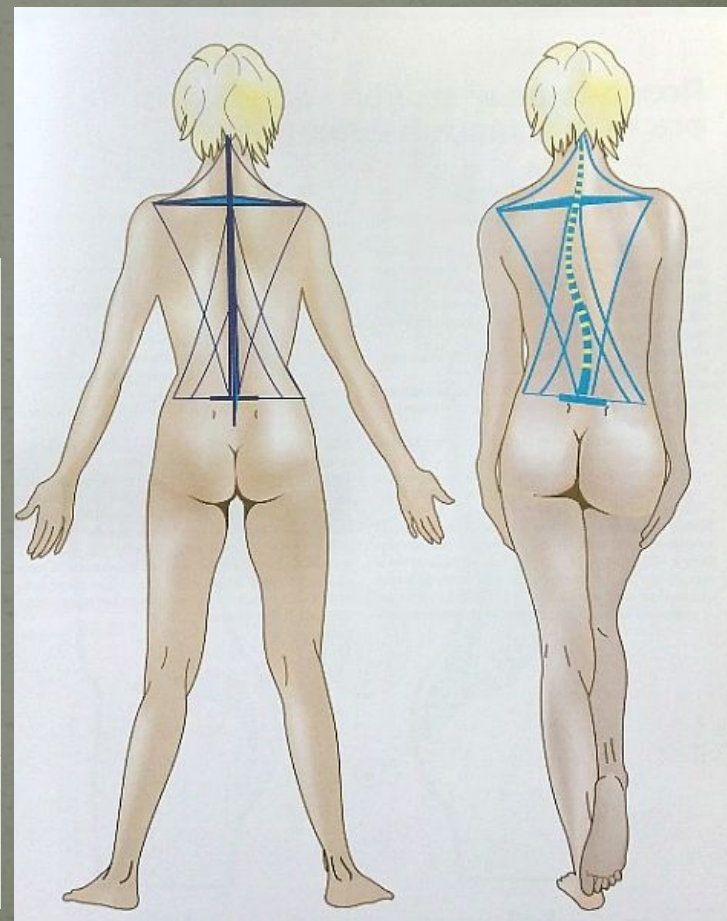
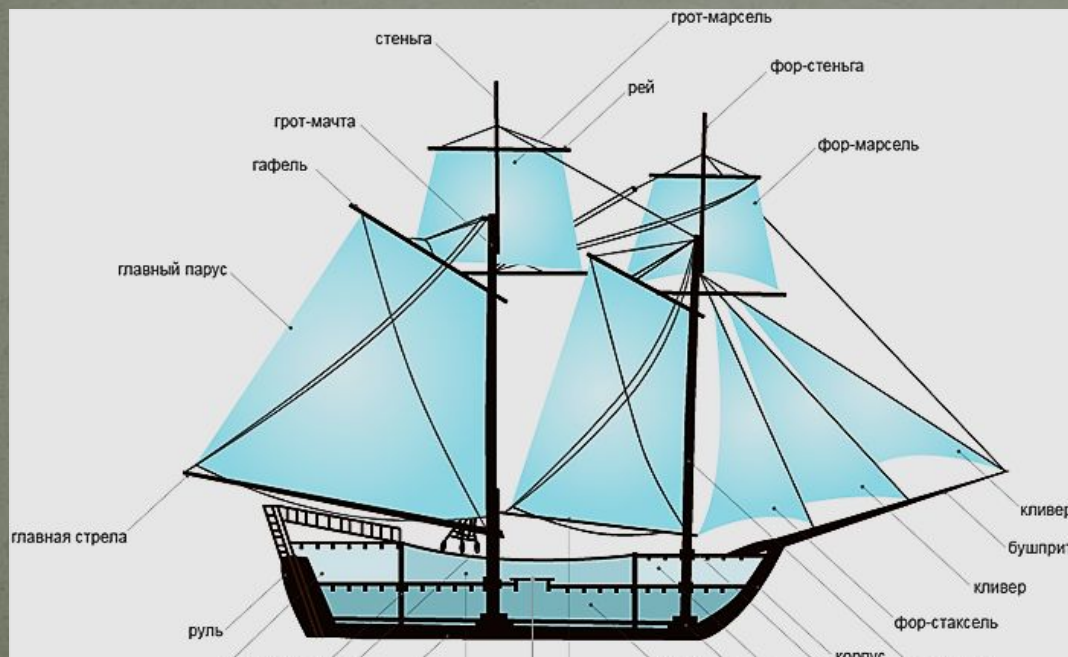
# Позвоночный столб – уравновешенная структура

в системе опорно-двигательного аппарата.

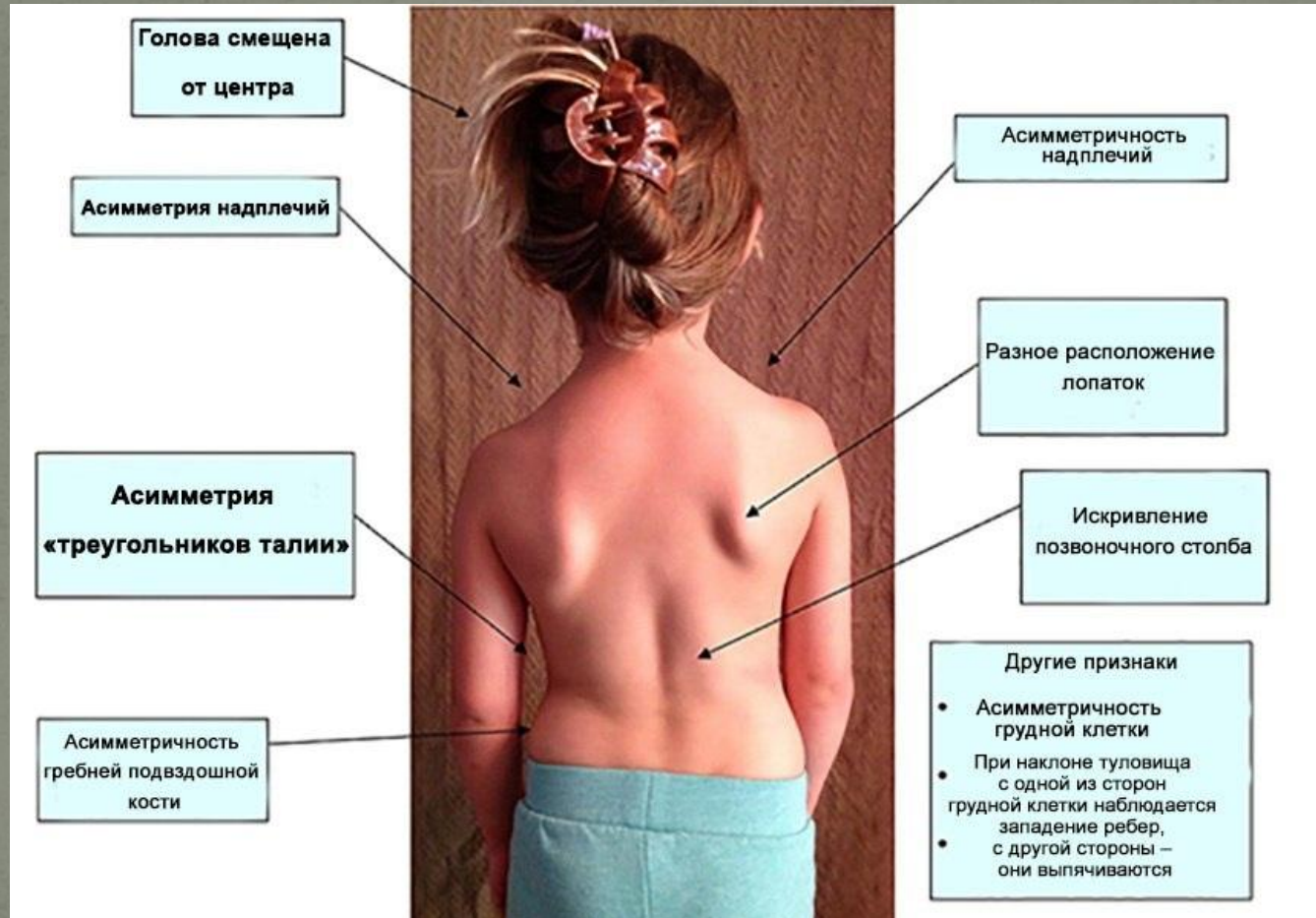
Подобно мачте корабля, позвоночный столб удерживается на опоре тазового пояса.

А мышцы и связки уподобляются тросам и растяжкам, помогающим удерживать баланс и регулировать различные тяги при статике и движении.

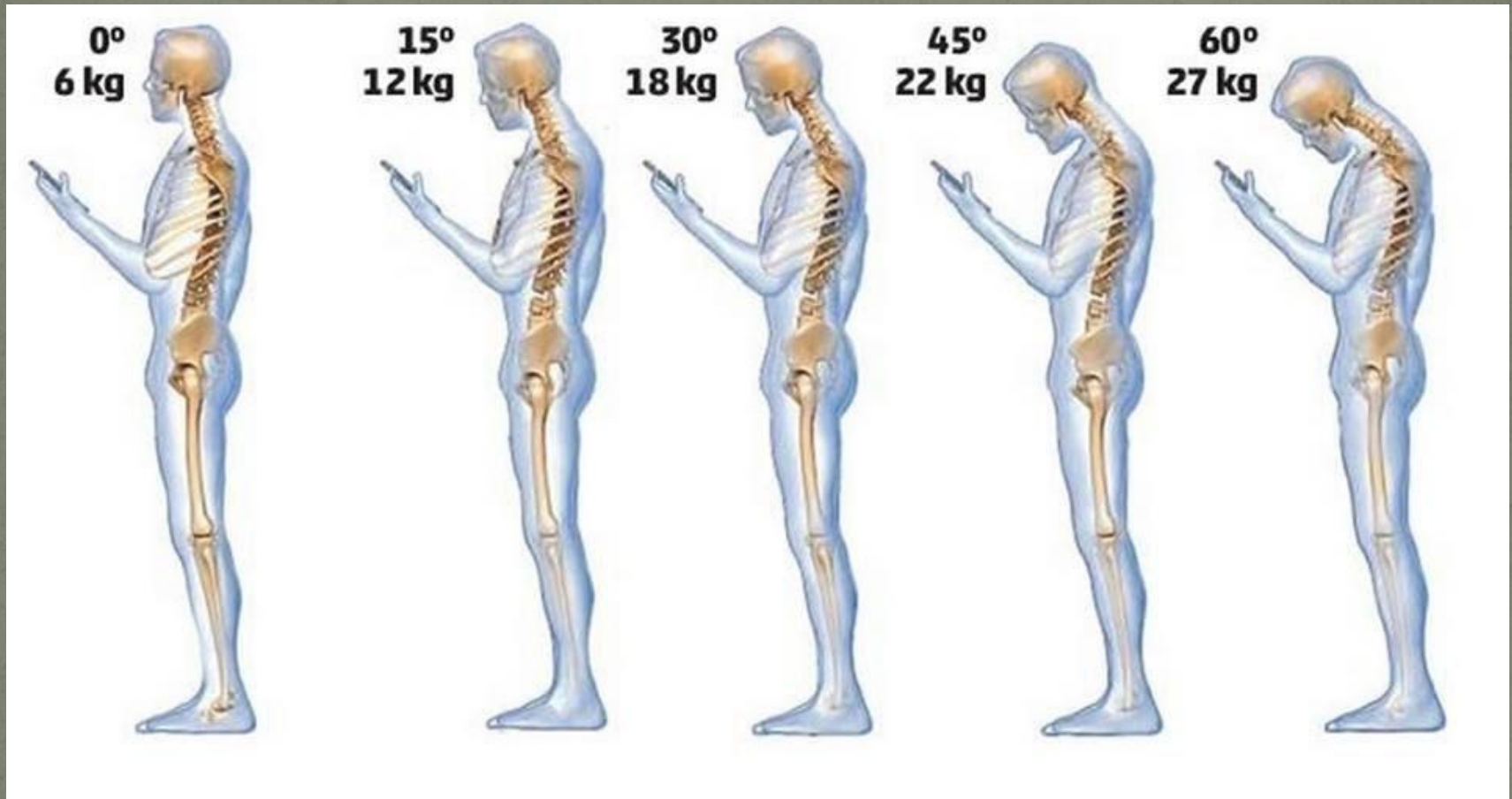
Плечевой пояс выступает в роли реи на мачте.



# Визуальная диагностика.

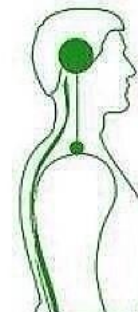


Нагрузка на шейный отдел позвоночника.  
Усилие, требуемое для удержания головы от падения вперёд.



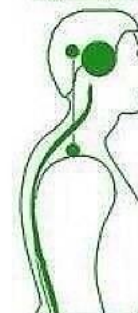
# Нарушение изгиба (лордоза) в шейном отделе.

НОРМА



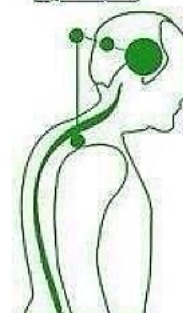
Норма  
Сохранен шейный лордоз  
Свободный ход  
позвоночной артерии

СТЕПЕНЬ I



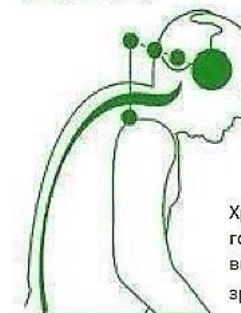
Шейный лордоз сглажен  
Сдавление позвоночной  
артерии  
Головные боли в затылке,  
Боль, напряжение в  
мышцах шеи и плечах  
Периодические  
головокружения при  
перемене положения тела  
Снижение остроты зрения

СТЕПЕНЬ II



Патологического кифоза в  
шейном отделе  
Остеохондроз  
Артроз межпозвонковых  
суставов  
Разрушение  
межпозвонкового диска,  
Протрузия диска, начало  
формирования грыжи диска

СТЕПЕНЬ III

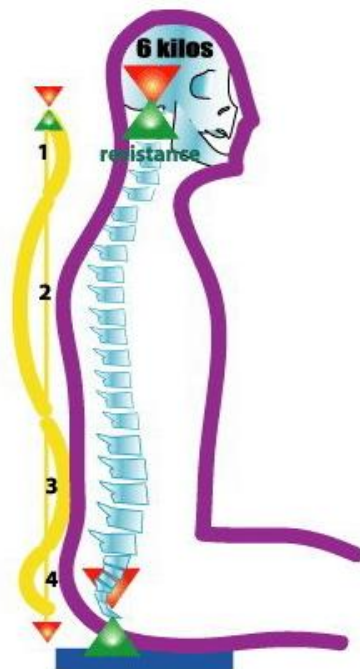


Необратимые изменения в  
шейном отделе  
позвоночника  
Разрушение дисков, развитие  
грыж со сдавлением  
спинного мозга

Хроническая боль в шее,  
головная боль, головокружение,  
выраженное снижение остроты  
зрения

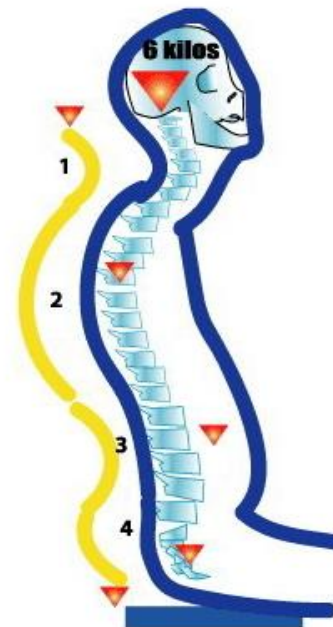


**Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную (пружинную) функцию.**  
**Каждый изгиб можно представить в виде дуги, стремящейся к выпрямлению (наподобие согнутой ветки).**



Таким образом, получается четыре дуги, стоящие друг на друге. Эти дуги оказывают сопротивление весу тела. В первую очередь - весу головы (примерно 6 кг.).

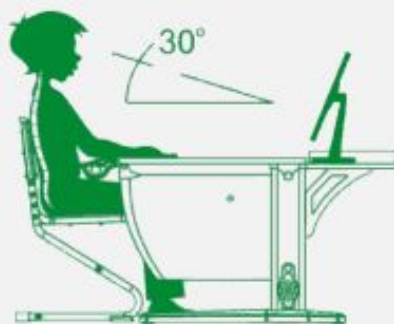
Вес головы, когда ее держат правильно, стимулирует сопротивление позвоночных дуг, укрепляя их эластичность и силу, и позволяя межпозвоночным дискам распрямиться.



Когда позвоночник длительное время находится в неправильном положении, и голова слишком смещена вперед или назад, позвоночные дуги уплотняются (или чрезмерно сгибаются).

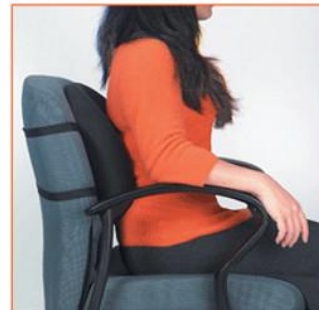
В результате - они не оказывают необходимого сопротивления весу, теряя свою изначальную длину (или чрезмерно удлиняясь), силу и эластичность, и сжимают межпозвоночные диски.

# Подбор правильной парты и сиденья.





# Варианты удобных сидений и поясничных упоров.



# Варианты удобных сидений.

Смартстул  
«Наездник».



Кресло  
стоматолога.



Не правильное использование сиденья.  
И парта – без наклона.

