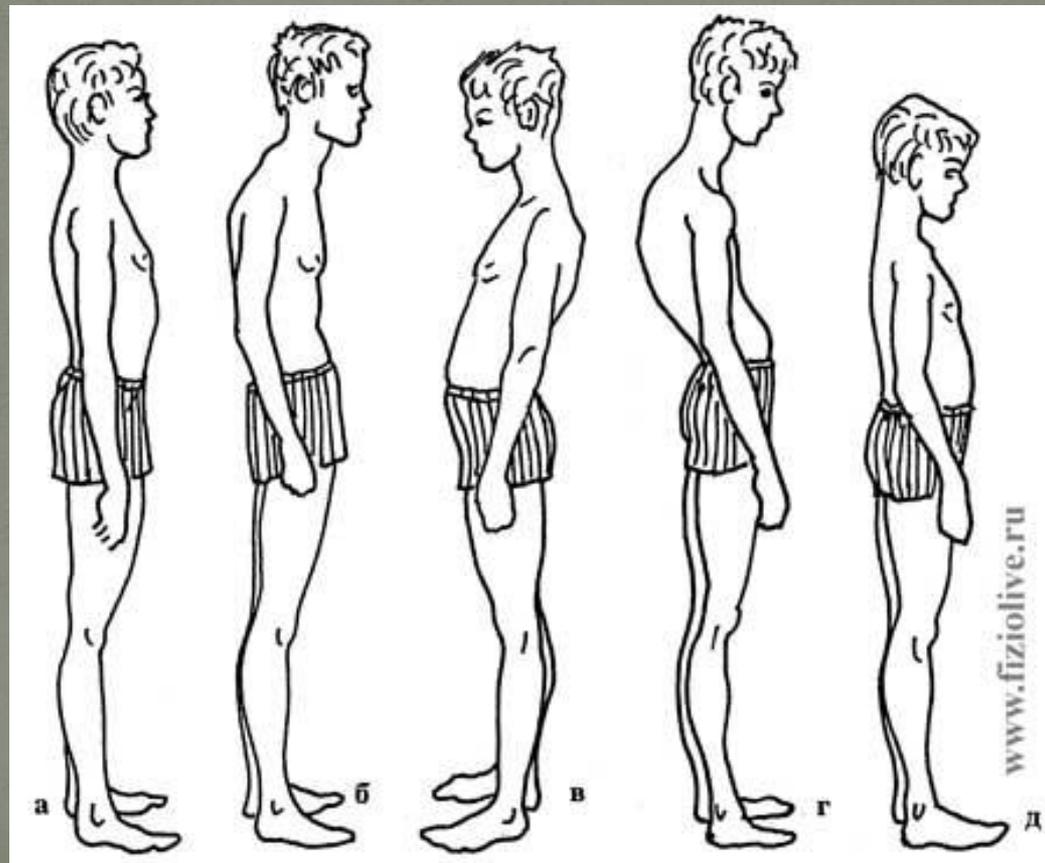


Автор презентации: Кириллов А.Ю.

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.

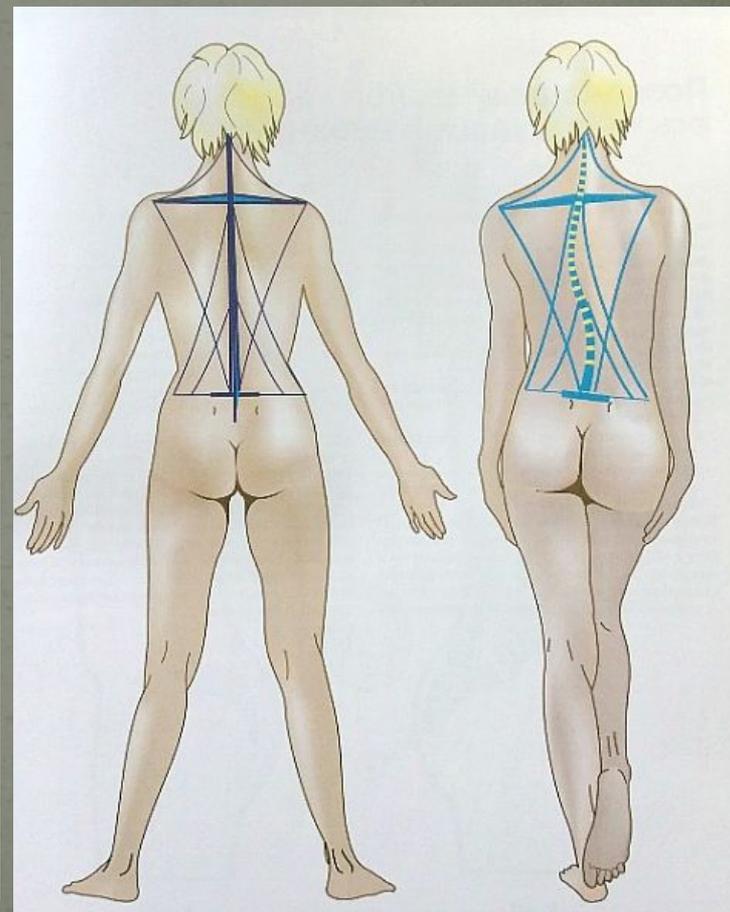
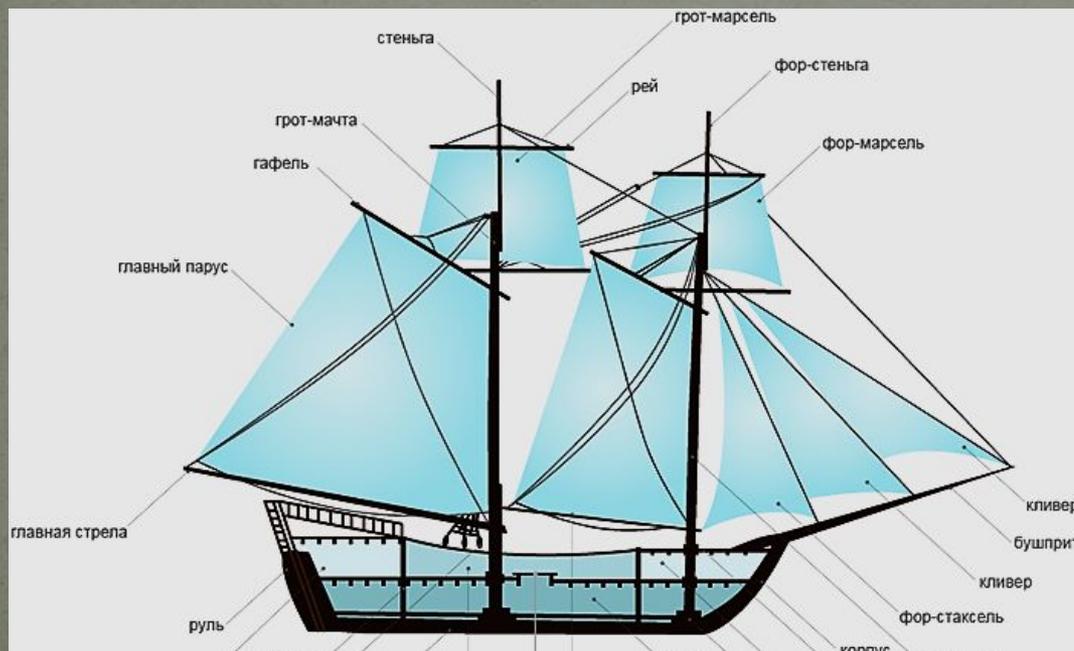
Позвоночный столб – уравновешенная структура

в системе опорно-двигательного аппарата.

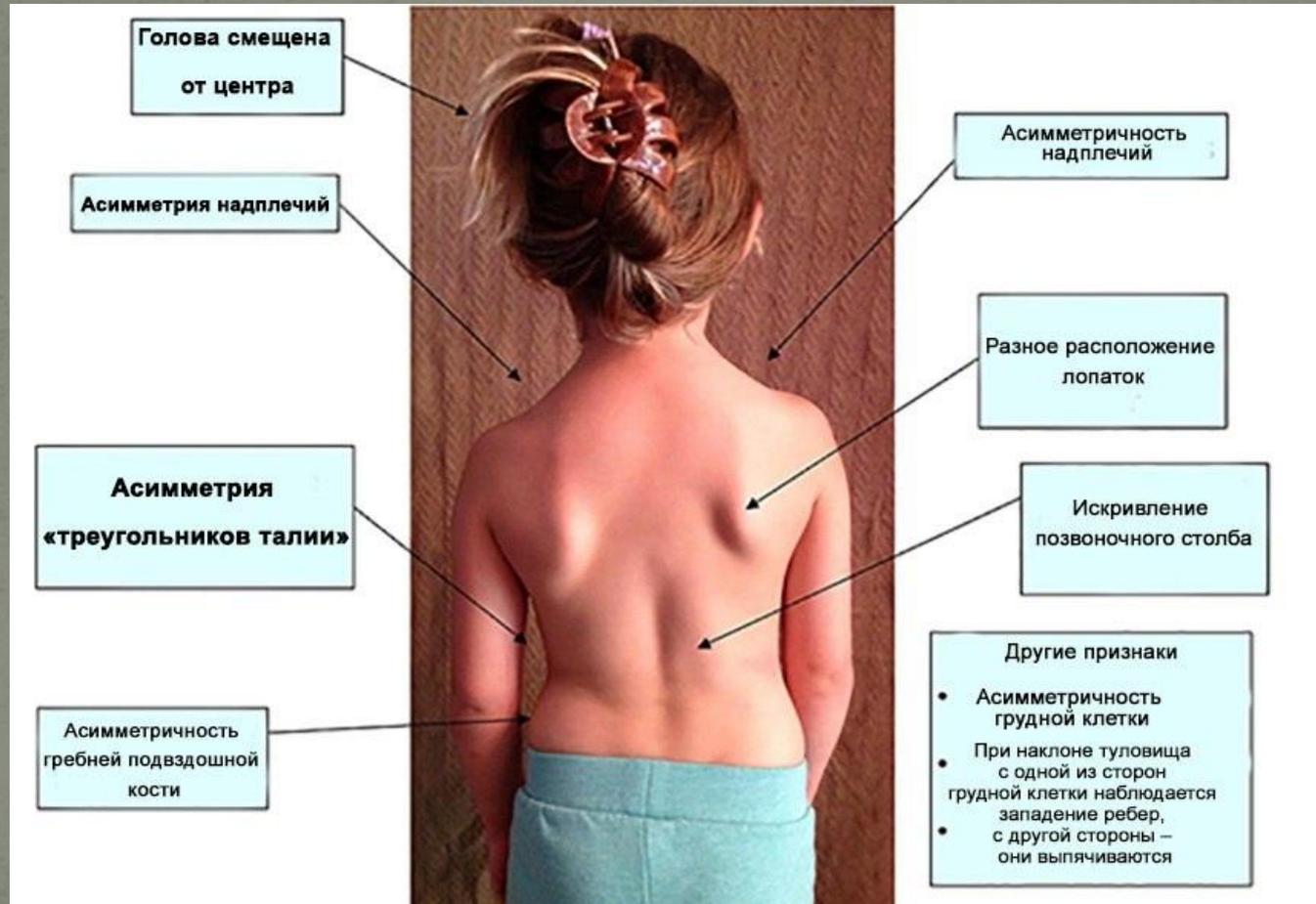
Подобно мачте корабля, позвоночный столб удерживается на опоре тазового пояса.

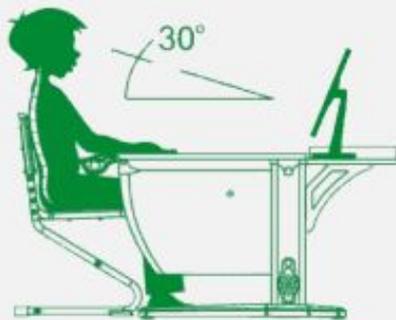
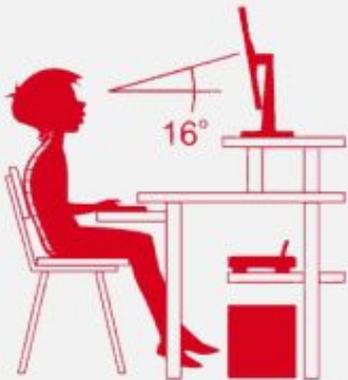
А мышцы и связки уподобляются тросам и растяжкам, помогающим удерживать баланс и регулировать различные тяги при статике и движении.

Плечевой пояс выступает в роли реи на мачте.

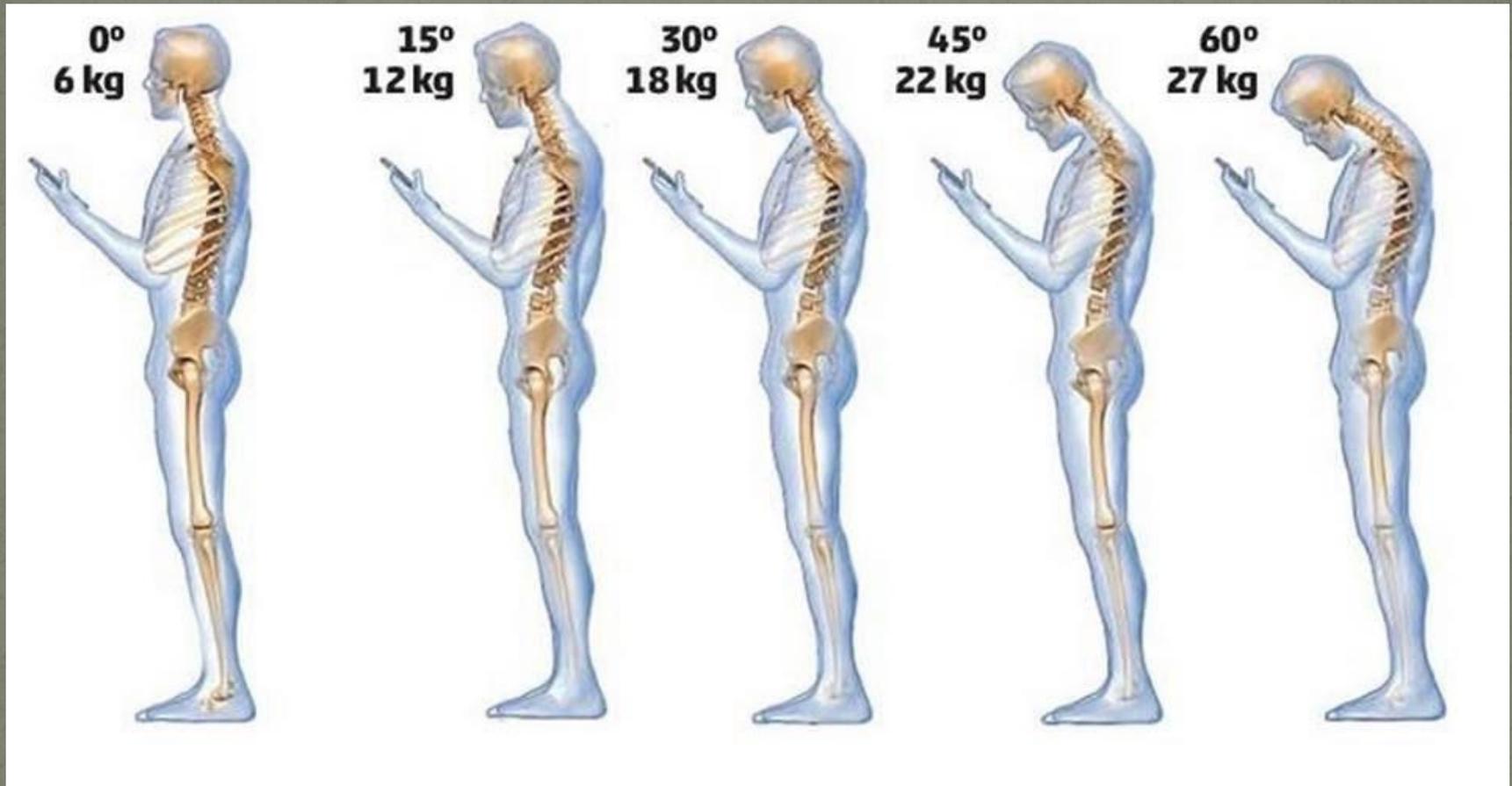


Визуальная диагностика.



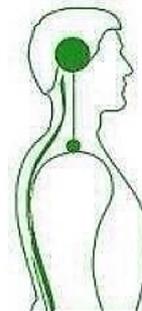


Нагрузка на шейный отдел позвоночника.
Усилие, требуемое для удержания головы от падения вперёд.



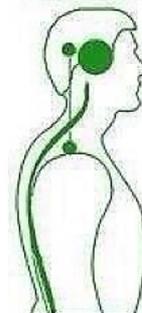
Нарушение изгиба (лордоза) в шейном отделе.

НОРМА



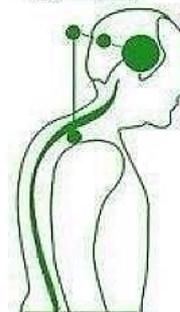
Норма
Сохранен шейный лордоз
Свободный ход
позвоночной артерии

СТЕПЕНЬ I



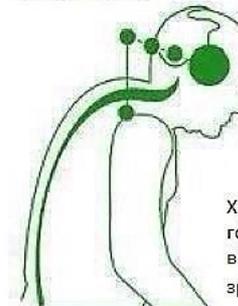
Шейный лордоз сглажен
Сдавление позвоночной
артерии
Головные боли в затылке,
Боль, напряжение в
мышцах шеи и плечах
Периодические
головокружения при
перемене положения тела
Снижение остроты зрения

СТЕПЕНЬ II



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

СТЕПЕНЬ III

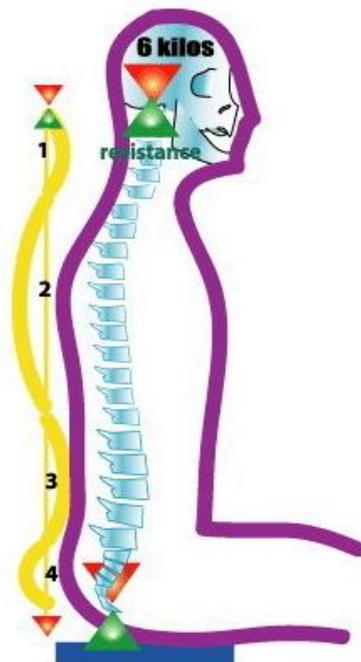


Необратимые изменения в
шейном отделе
позвоночника
Разрушение дисков, развитие
грыж со сдавлением
спинного мозга

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

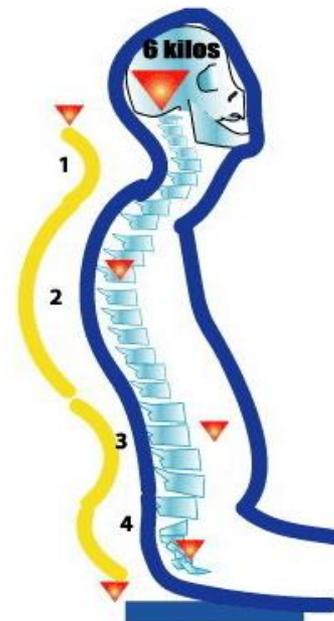


Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную (пружинную) функцию.
Каждый изгиб можно представить в виде дуги, стремящейся к выпрямлению (наподобие согнутой ветки).



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 чрезмерногибаются).

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

Варианты удобных сидений и поясничных упоров.



Варианты удобных сидений.

Смартстул
«Наездник».



Кресло
стоматолога.



Не правильное использование сиденья.
И парта – без наклона.

