

# Этиология заболеваний позвоночника и их профилактика

**Автор проекта:** Гурина Виктория,  
Учащаяся II “А” класса

**Руководитель индивидуального  
проекта:** Иванова Елена Александровна

**Консультант-педагог по  
предмету:**

Царёва Диллия Николаевна



# Актуальность данного проекта

- большая доля населения испытывает хронические боли в спине и шее, имеют определенные вертебрологические заболевания;
- 
- особенно заметна стала тенденция роста процента страдающих среди молодых и в целом здоровых людей;
- 
- каковы причины возникновения самых распространённых заболеваний позвоночника, в частности у подростков, насколько остра стала проблема среди сверстников.



## **Цели и задачи работы:**

- определить механизм возникновения заболеваний;
- определить особенности их протекания у подростков;
- выявить методы профилактики и донести информацию о них.

**Практическая значимость** моей работы заключается в донесении до масс информации о рисках для здоровья и способах его сохранения, улучшения качества жизни.

## **Объект исследования:**

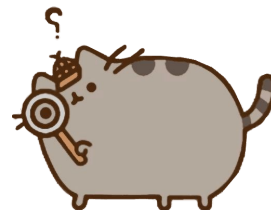
заболевания позвоночника.

## **Предмет исследования:**

развитие заболеваний позвоночника, его причины.

## **Гипотеза:**

подвижный образ жизни и формирование сильного мышечного каркаса снижает риск заболеваний позвоночника.



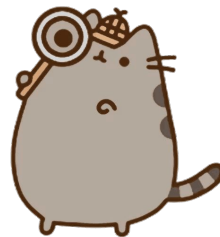
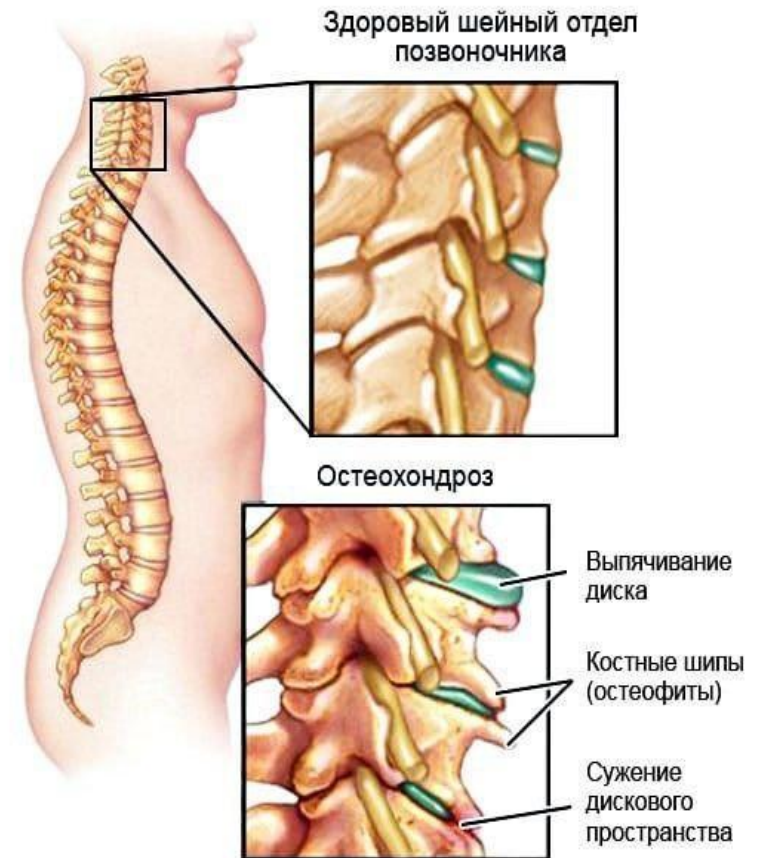
# Причины возникновения заболеваний позвоночника:

## 1. Эндогенные:

- генетическая предрасположенность;
- прямохождение.

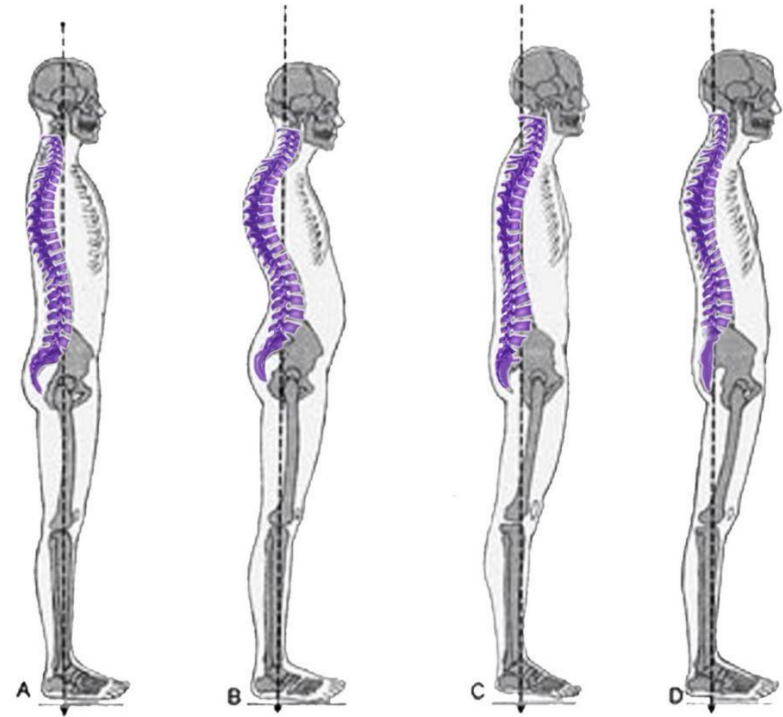
## 2. Экзогенные:

- травматическое воздействие (воспаление, механически нанесённые повреждения);
- статическая нагрузка в вертикальном положении, сидячая работа без перерыва
- вредные привычки относительно определённых поз;
- чрезмерная нагрузка подъёмом тяжёлых вещей, в т.ч. в спорте.



# Профилактические меры:

- формирование привычки правильной осанки;
- развитие естественного мышечного корсета;
- адекватная оценка своих способностей и соблюдение техники при подъёме тяжестей, силовых упражнениях;
- при сидячей деятельности делать перерывы не реже раза в час, совершение простых упражнений на разминку.



Нормальная  
спина

Гиперлордоз  
и кифоз

Прямая  
спина

Кифоз



## Заключение :

- Позвоночник является одной из важнейших составных частей организма, нарушения которой ощутимо портят качество жизни.
- Беречь опорно-двигательную систему *необходимо с юных лет*, чтобы в будущем существенно *снизить риск развития патологий*. Профилактика является лучшим предупредительным методом борьбы с болезнями.
  - Людям, даже самым молодым, следует ввести несколько *несложных правил в свою жизнь*, чтобы обезопасить себя и в моменте, и в будущем. Важны *осанка, техника безопасности, разминки и укрепляющие тело упражнения*.
- Учение о внимательном отношении к себе и своему организму формирует здоровых людей, сохраняющих силы до старости. Здоровый позвоночник - есть база, на которую крепится всё в организме.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

