

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ КОСТНО- МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



Выполнила: студентка группы С –127  
Тюрина Лилия Сергеевна  
Специальность «Сестринское дело»  
Руководитель: Бирюлина  
Елена Юрьевна

- Январь

- Февраль

- Март

- Апрель

- Май

- Июнь

- Июль

- Август

- Сентябрь

- Октябрь

- Ноябрь

- Декабрь

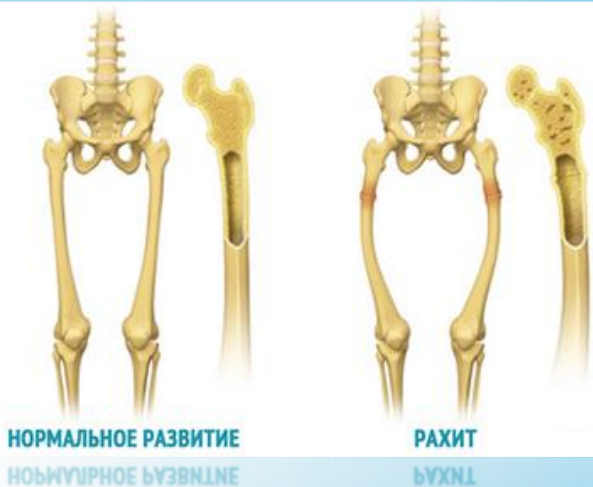


# Рахит

# Январь

- это обменное заболевание, при котором наблюдается преимущественное поражение костей. Этому заболеванию, как правило, подвержены дети первых двух лет жизни. В возрасте 1-2 месяцев у ребенка обычно появляются первые симптомы рахита, а в 3-6 месяцев уже можно наблюдать развернутую клиническую картину этого заболевания. При рахите характерны изменения практически всех видов обмена веществ, а прежде всего расстройство фосфорно-кальциевого обмена, в результате чего происходит искривление и размягчение костей, которые сопровождаются разрастанием неполноценной костно-хрящевой ткани.

Рахит развивается при недостаточной употреблении ребёнком витамина D с пищей или при нарушении образования этого витамина в организме.



# Февраль

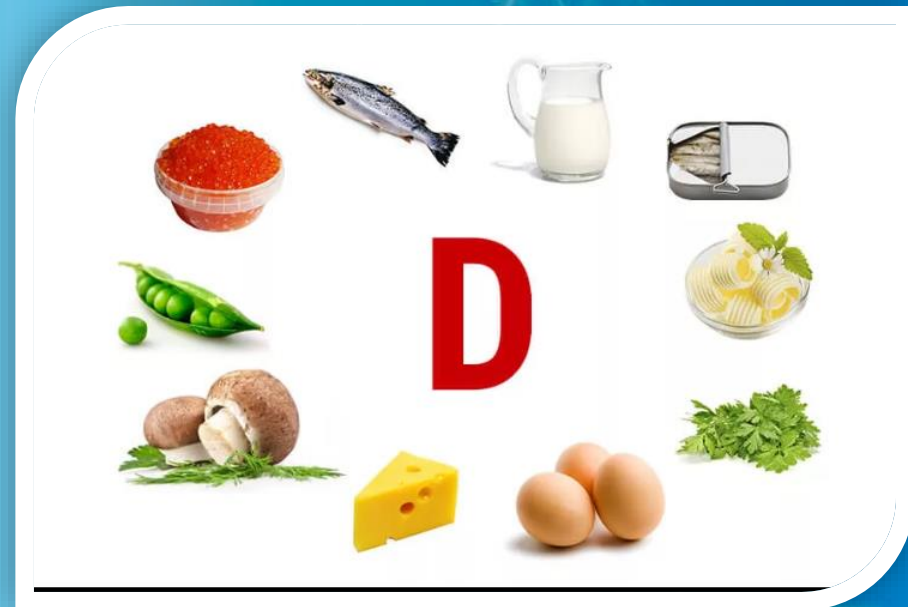
## Профилактика рахита

Профилактика рахита заключается в правильном уходе за ребёнком. В первую очередь это касается прогулок. Важно, чтобы ребёнок гулял больше 4-ёх часов в день и спал в хорошо проветриваемом помещении. По вечерам можно купать своё чадо в солевых или хвойных ваннах. Это не только готовит его ко сну, но и укрепляет иммунитет.

В рацион питания необходимо включать продукты содержащие достаточное количество витаминов А, В, С и D.

В осенне – зимний период рекомендуется принимать витамин D преимущественно в водных растворах (Аквадетрим)

У детей раннего возраста профилактика заключается, в том числе, в развивающей гимнастике и лечебной физкультуре. Регулярные занятия и постепенное увеличение нагрузки помогают избежать рахита.



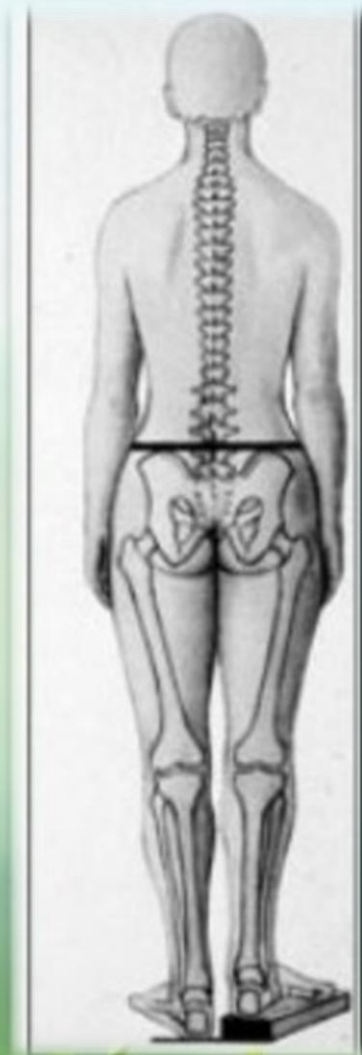
# Март

## Осанка

– это привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

Правильная осанка характеризуется:

- вертикальным расположением головы и остистых отростков;
- горизонтальным уровнем надплечий;
- симметричным расположением углов лопаток, молочных желез у девушек и околососковых кружков у юношей;
- плоским животом, втянутым по отношению к грудной клетке;
- умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника;
- равными, симметричными и хорошо выраженными треугольниками талии;
- симметричными ягодичными складками;
- одинаковой длиной нижних конечностей и правильной постановкой стоп (ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах);
- ось тела проходит через ухо, плечевой и тазобедренный сустав и середину стопы.

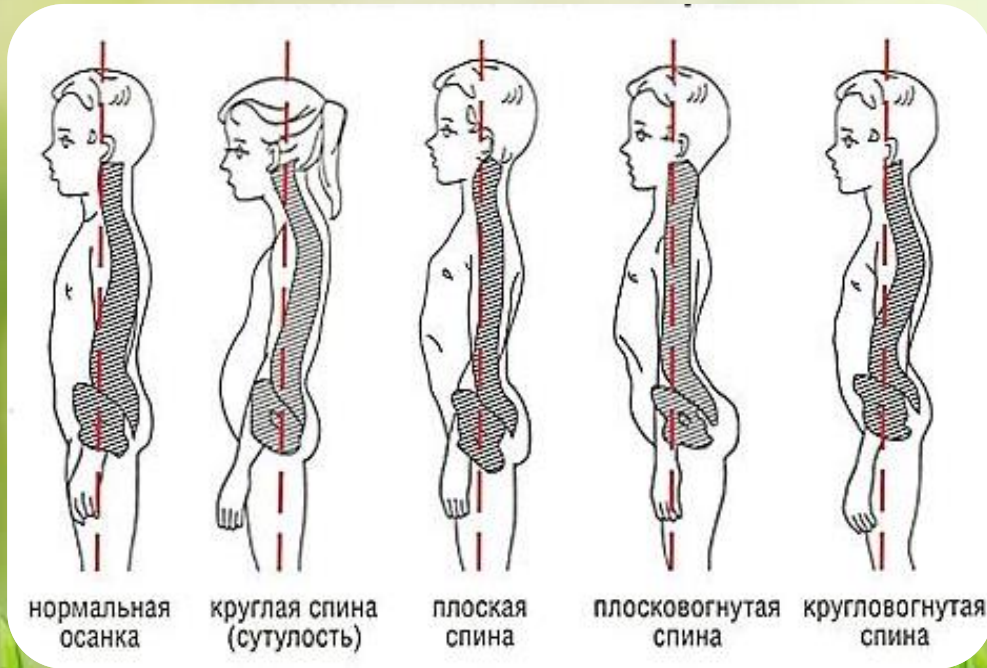


# Апрель

В сагиттальной плоскости различают 5 видов нарушений осанки:

3 - вызваны увеличением и  
2 - уменьшением физиологических изгибов.

Во фронтальной плоскости -  
асимметричная, или  
сколиотическая осанка.



осанка нормальная      (сутулость) круглая спина      спина плоская      спина плосковогнутая      спина кругловогнутая



# Май

## Профилактика нарушений осанки

Чтобы обезопасить ребёнка от искривления позвоночника, нужно регулярно проводить профилактические меры. Это может быть плавание, лыжи или любые другие лёгкие виды спорта, бальные танцы, активный образ жизни, ежедневные пешие прогулки, постоянный контроль за правильной осанкой. Необходим правильный выбор детского матраца и мебели, за которой он учит уроки. В более старшем возрасте необходимо осуществлять контроль за сохранением навыка правильной осанки в быту, при различных видах деятельности и во время отдыха.



# Июнь

Одним из средств профилактики нарушений осанки являются занятия лечебной гимнастики, которые проводятся 3-4 раза в неделю.

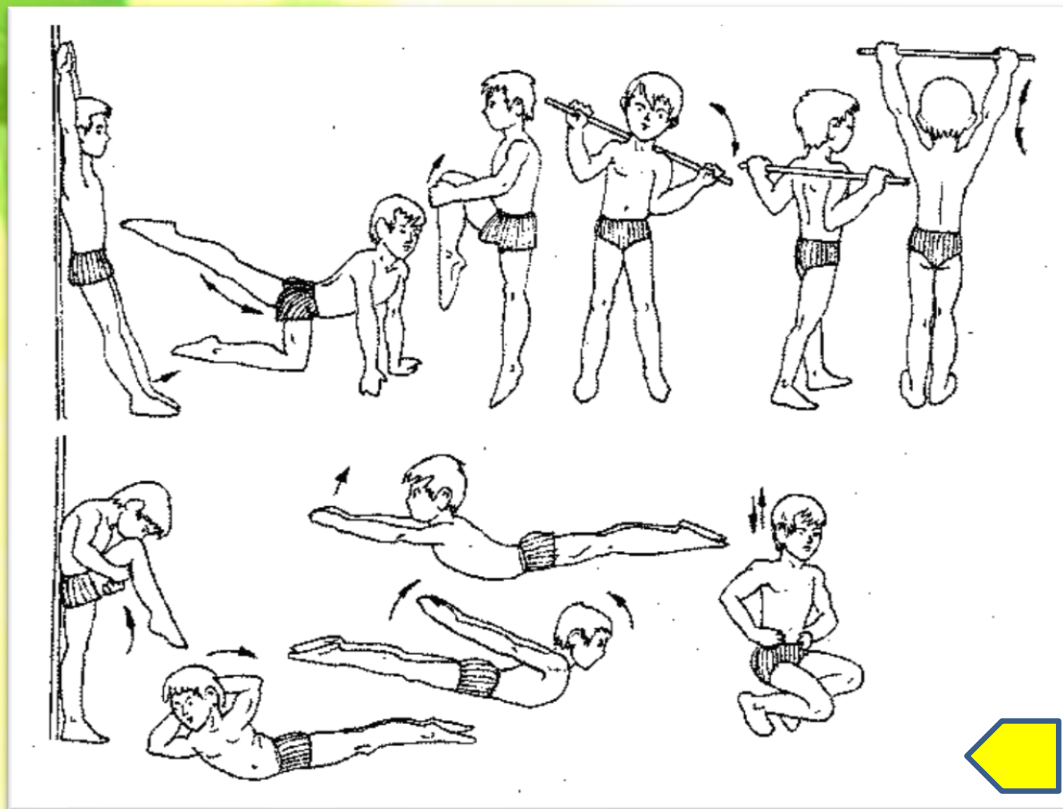
Курс ЛФК для дошкольников и школьников длится 1,5-2 месяца; перерыв между курсами – не менее месяца.

В течение года ребенок с нарушением осанки должен пройти 2-3 курса ЛФК.

На занятиях лечебной гимнастикой обязательно сочетаются общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения, упражнения на расслабление и самовытяжение.

К специальным упражнениям при нарушениях осанки относятся:

- упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра,
- упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра и передней поверхности туловища (при увеличении физиологических изгибов).





# Июль

## Плоскостопие

- это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки.

Различают *продольное* и *поперечное* плоскостопие. В случае прогрессирования продольного плоскостопия длина стопы увеличивается, при развитии поперечного плоскостопия длина стопы уменьшается.



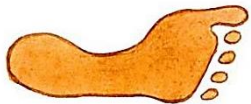
### плоскостопие



нормальная стопа



плоская стопа



Наиболее ранние признаки плоскостопия - ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, в пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия значительно изменяется походка: становится неуклюжей, скованной. Плоскостопие развивается чаще в детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц.



# Август

Чрезвычайно важной является профилактика развития плоскостопия. В детском возрасте необходимо выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата. Очень полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку, где происходит естественная тренировка мышц голени и активно поддерживается свод стопы – так называемый *рефлекс щажения*. Большое значение для предупреждения деформаций стопы имеет рационально подобранная обувь (строго по ноге). Высота каблука должна быть не более 3-4 см; подметка – из упругого материала.

## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:





# Май - Август

В теплые времена года профилактику рахита возьмет на себя солнышко.



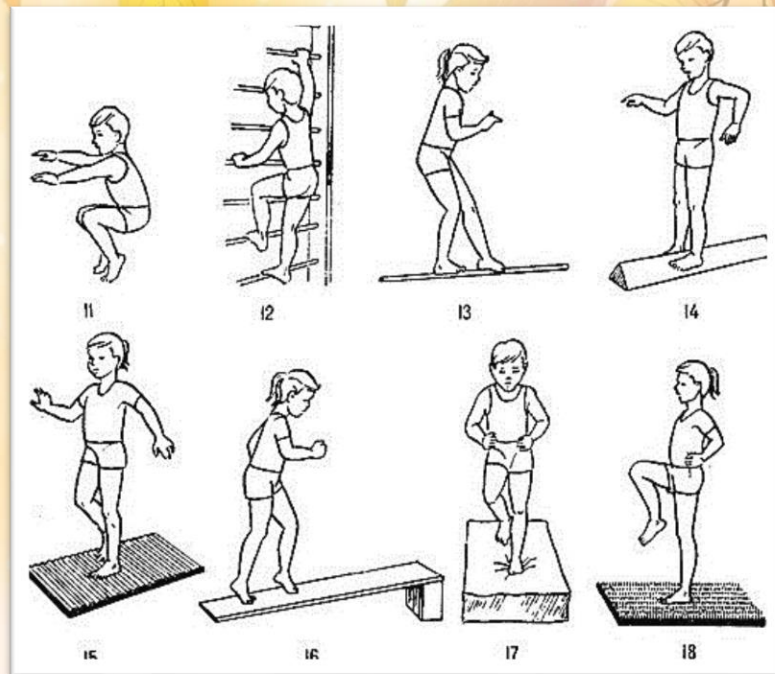
А профилактику плоскостопия проведет морской пляж.



# Сентябрь

*В начале лечебного курса* специальные упражнения для мышц голени и стопы рекомендуется выполнять в И.П. лежа и сидя.

Специальные упражнения следует чередовать с общеразвивающими для всех мышечных групп и с упражнениями на расслабление.



Помимо занятий ЛГ, используются массовые формы ЛФК: плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, ближний туризм и др. Следует ограничить упражнения с отягощениями в И. П. стоя, а также прыжки и соскоки.



# Октябрь

## Сколиоз

- это заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, сочетающееся с торсией позвонков.

На сегодняшний день у 80% детей школьного возраста обнаруживается сколиоз различной степени тяжести. Развивается он в период интенсивного роста скелета, поэтому данное заболевание называют детским.

Многие считают, что данное заболевание развивается у ребёнка только по одной причине — неправильная осанка при сидении и ходьбе. Да, это основная причина, когда дети горбятся и тем самым расслабляют мышцы спины. Отсутствие их тонуса и приводит к искривлению. Однако это далеко не единственная причина сколиоза. Он может возникать вследствие:

- малоподвижного образа жизни;
- врождённой асимметрии ног и таза.



# Ноябрь

## Виды сколиоза

C-образный, который представляет собой одну дугу искривления;

S-образный, характеризуется уже двумя дугами искривления;

Z-образный, самый сложный из всех, так как имеет аж три дуги искривления.

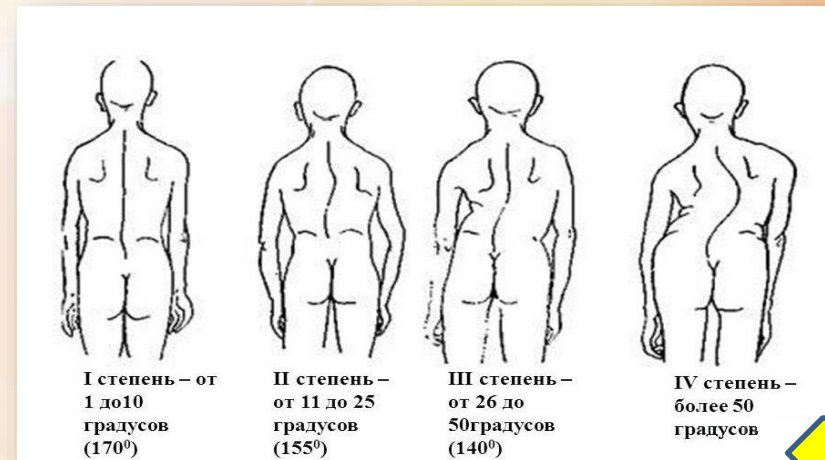
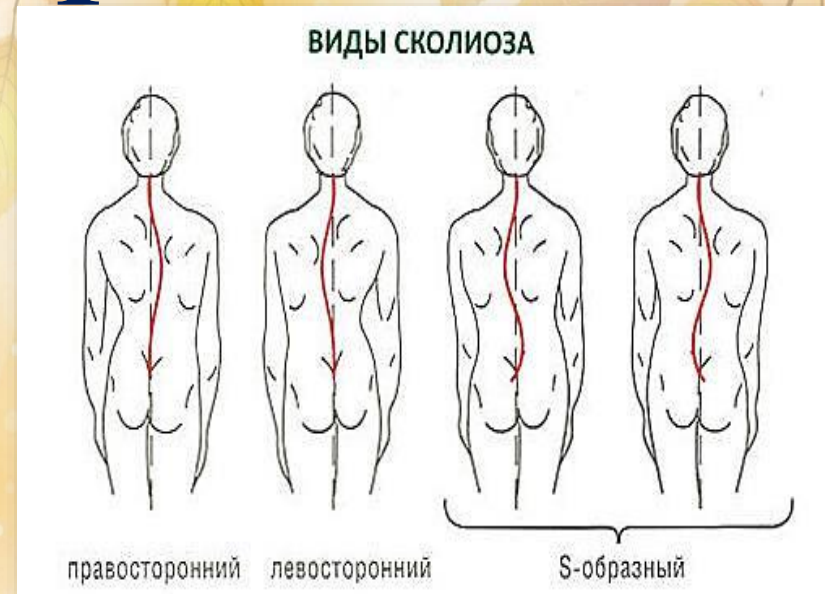
## Степени сколиоза

I степень, когда угол искривления составляет от  $1^\circ$  до  $10^\circ$ ;

II степень ставится, если угол этот составляет от  $11^\circ$  до  $25^\circ$ ;

III степень определяется углом сколиоза от  $26^\circ$  до  $50^\circ$ ;

IV степень самая тяжёлая, при которой угол больше  $50^\circ$ .



# Декабрь

Основой профилактики детского сколиоза считается лечебная физкультура.

Специально разработанные упражнения приводят состояние мышц и связок спины в нормальное состояние.

## Комплекс ЛФК для профилактики сколиоза

1. И.П. - ноги на ширине плеч.

поднимаем руки вверх, ладонями внутрь; опускаем прямые руки до уровня плеч, поднимаем руки вверх и встаем на носочки, и возвращаемся в И.П.

2. Руки в стороны, на уровне плеч. Делаем 30 круговых движений только назад

3. И.п. - ноги на ширине плеч. Вытягиваем руки вперед и наклоняем корпус, чтобы он был параллельно пола. Фиксируем позу 10-30 секунд.

4. И.п. – лежа на животе. Руки под подбородок. Поднимаем правую прямую ногу вверх и фиксируем позу 10-30 сек. И наоборот.

5. И.п. – лежа на животе. Упражнение «лодочка». Руки вытягиваем вперед. Поочередно поднимаем то верхнюю часть туловища, то нижнюю, как бы раскачиваясь.

6. И.П. – на спине. Выполняем диафрагмальное дыхание. При вдохе – живот надуваем, а при выдохе – втягиваем в себя.

7. И.П. – на спине. На счет 1 – поднимаем правую прямую ногу вверх, угол не более  $45^\circ$  и фиксируем в воздухе 10-30 сек. И наоборот.

8. И.П. – стоя на четвереньках. Правую прямую руку выводим вперед, сжатую в кулак, а левую прямую ногу – назад. Фиксируем 10 сек. Меняем положение рук и ног.

9. Упражнение на расслабление. И.П.- на спине. Диафрагмальное дыхание.



# Список литературы:

- В.А. Епифанов, Лечебная физическая культура и массаж. - Москва, 2014.
- Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. – Часть I / Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 180 с.

## Интернет источники:

- <http://fb.ru/article/246875/rahit-profilaktika-u-detey-profilaktika-rahita-u-grudnichkov>
- <https://www.polismed.com/articles-rakhit-prichiny-zabolevaniya-diagnostika-i-lechenie.html>
- <https://myfamilydoctor.ru/ploskostopie-u-detej-prichiny-vozniknoveniya-lechenie-i-profilaktika/>
- <http://spinet.ru/public/12.php>



**Спасибо за внимание!**

