

## СКОЛИОЗДЫҢ АПАДЫН АЛУ

## Дене сымбаты дегеніміз не?

- Бұл адамның еркін түрде тұрған әлеттегі қалпы. Дене сымбаты омыртқаның жағдайына, сондай-ақ денені дұрыс ұстап тұруға көмектесетін арқаның бұлшықеттеріне де байланысты.

## Түзу сымбатты дененің сипаты қандай?

- Бастың тік, кеуденің ашық, иықтың бір деңгейде болуы.
- Егер адамның артынан қарағанда бас, мойын мен омыртқада түзу сызықтың болуы.
- Егер қырынан қарағанда омыртқаның мойын және бел жағында кішкене қуысы (лордоздар) және кеуде тұсының шығыңқы (кифоз) болуы.

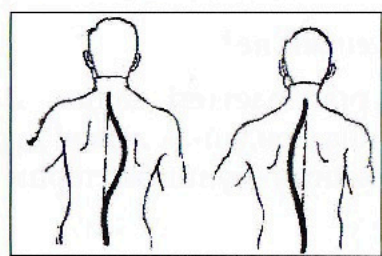
## Сколиоз дегеніміз не?

- Дененің дамуының ақауы, омыртқаның бір жағының қисаюына пайда болатын тірек-қимыл аппаратының ауруы.



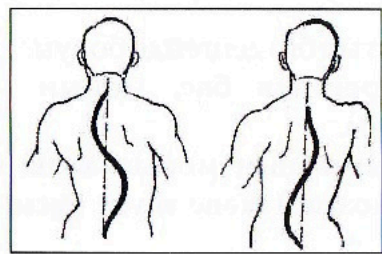
Теріс торақтықпана

## Сколиоздың қандай түрлері бар?



## C - тәрізді сколиоз

тек бір жақтың оңға немесе солға және омыртқаның тек бел немесе кеуде тұсының қисаюынан пайда болады.



## S - тәрізді сколиоз

ағылшынша S әріпіне ұқсап, кеуде тұсынан омыртқа бір жаққа, бел тұсынан бір жаққа қарай қисаяды.

## Сколиоздың дамуына қандай себептер әсер етеді?

- Ұзақ уақыт бір қалыпта отыру, мысалы, күшті бір аяққа салып ұзақ тұру.
- Дұрыс жүрмеу (басты, иықты төмен салбыратып, арқа мен аяқты қисайтып, денені бір жаққа теңселтіп жүру).
- Бір қолға ауыр (кітап, сөмке) көтеру.
- Отырғанда немесе тұрғанда денені дұрыс ұстамау.
- Жұмсақ жерде ұйықтау.
- Дене белсенділігінің төмендігі.
- Көздің көруінің нашарлауы.

**Түзу сымбатты дене – денсаулықтың кепілі!**



### ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

#### Что такое осанка?

- Это привычная поза непринужденно стоящего человека. Осанка зависит как от состояния самого позвоночника, так и от состояния мышц спины, которые помогают удерживать правильное положение тела.

#### Какие признаки правильной осанки?

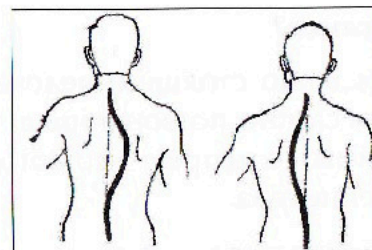
- Голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи на одном уровне.
- Если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию.
- Если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

#### Что такое сколиоз?

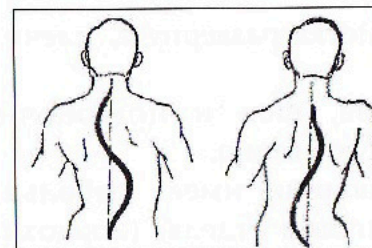
- Дефект физического развития, болезнь опорно-двигательного аппарата, проявляющаяся в боковых искривлениях позвоночника.



### Какие виды сколиоза бывают?



**C - образный сколиоз**, когда происходит искривление только в одну сторону - вправо или влево, и только в одном отделе позвоночника - в поясничном или грудном.



**S - образный сколиоз**, когда, например, в грудном отделе позвоночник отклоняется в одну сторону, а в поясничном - в другую, напоминая английскую букву S.

#### Какие причины приводят к развитию сколиоза?

- Длительное пребывание в одной позе, например, стоять с опорой на одну и ту же ногу.
- Неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны).
- Ношение тяжести (книги, портфель, сумку) в одной руке.
- Неправильное положение туловища во время сидения и стояния.
- Сон на мягкой постели.
- Недостаток физической активности.
- Нарушение зрения.

**Правильная осанка - залог здоровья!**