

ЗДРАВНИ ПОЗНАНИЯ И ХИГИЕНА НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛНАТА СИСТЕМА

1. Лекари, специалисти по заболявания на ОДС – *ортопед – травматолози*:

- ОДС държи тялото ни изправено, осигурява движенията ни, защитава жизненоважни органи от увреждане
- травмите и болестите на костите и мускулите затрудняват движенията
- неправилно развитият скелет може да затрудни развитието на важни органи

2. Увреждания на скелета:

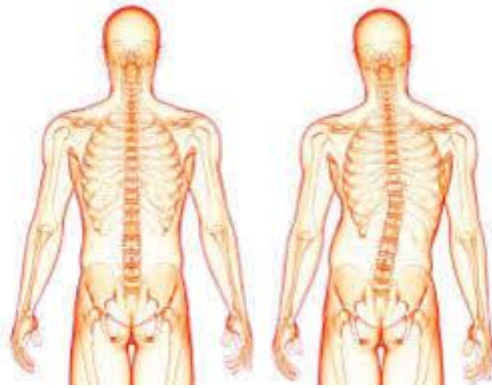
а/ рахит:

- заболяване на скелета при новородени и малки деца :
- костите са меки
- не могат да поемат тежестта на тялото
- изкривяват се краката и гръдният кош
- недостигът на витамин D в организма причинява рахит
- млякото, сиренето, рибата и яйцата са храни, богати на този витамин
- образува се и при правене на слънчеви бани



б/ сколиоза :

- трайно изкривяване на гръбначния стълб
- получава се в ученическа възраст от неправилно седене на чина или бюрото, от носене на тежка чанта на рамо или с едната ръка, от ходене изгърбен



в/ счупване /фрактура/ на кости – много често става при деца :

- при игра с топка
- каране на кънки
- каране на скейтборд
- подпиране при падане



г/ изкълчване /луксация/ - травма, при която се разместват костите в ставата, с която са свързани



3. Увреждания на скелетните мускули:

- много голямо натоварване на мускулите може да доведе до възпаление, разтягане или скъсване на сухожилие или мускулно тяло
- най – често от това страдат спортистите – кънкьори, футболисти, гимнастици, щангисти и др.



- особено опасно е скъсването на ахилесовото сухожилие – при такава травма движението на ходилото става невъзможно, човек окуцява



- музикантите – цигулари, виолончелисти, пианисти – често страдат от възпаление на сухожилията на пръстите на ръцете, движенията им стават ограничени, забавени и болезнени

За да развием правилно опорно – двигателната си система, трябва да се храним пълноценно, да използваме благоприятното действие на водата, да спортуваме и да спазваме стриктно указанията на треньорите за правилно физическо натоварване.

Красив силует на тялото се постига с плуване и аеробика.

Домашна работа: проект на тема: **Заболявания и увреждане на скелета**