

Практическая работа № 1
Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия

Цели

1. сделать выводы о правильности осанки

Определение нарушений поясничного изгиба позвоночника

Встаньте спиной к стене.

1. Просуньте ладонь между стеной и поясницей
2. Попробуйте просунуть кулак.

Если последнее удастся, то осанка нарушена.

ВЫВОД:

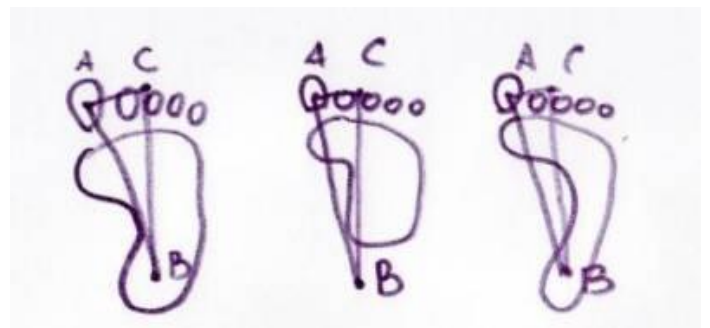
ИНСТРУКЦИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ

Встаньте мокрой ногой на лист бумаги, обведите след. Дайте бумаге высохнуть.



Общая проверка на плоскостопие:

Расставляем точки, как показано на рисунке: А- центр подушечки большого пальца, С- точка между подушечками 2-го и 3-го пальцев, В- центр пятки. Строим треугольник.



Смотрим на результат:

- а) Если треугольник практически целиком лежит на отпечатке - плоскостопие (больше 61% поверхности),
 - б) Если треугольник частично покрывает след - уплощение (51-60%),
 - в) Если треугольник практически не попадает на среднюю часть следа - НОРМА (35-50%)!!!
- Вывод