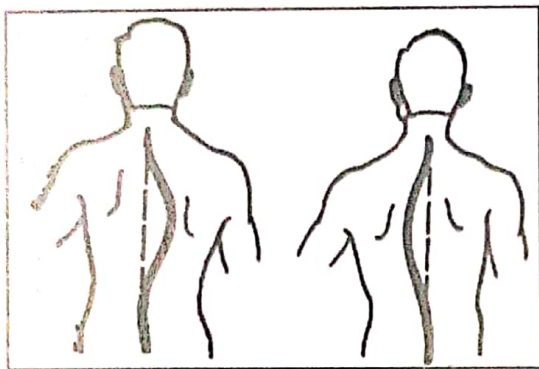
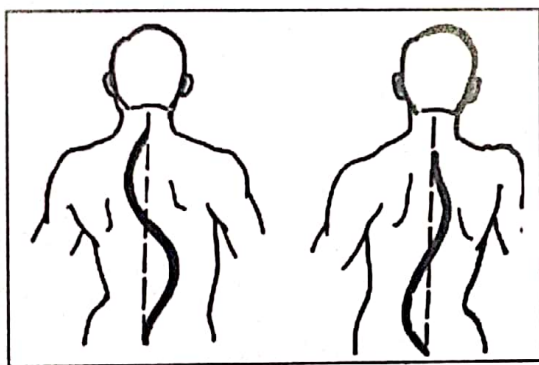


Сколиоздың қандай түрлері бар?



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!