

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

ТЕМА «АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СКЕЛЕТА ТУЛОВИЩА»

Цель: знать строение и функции скелета туловища, соединения костей между собой, строения позвоночного столба, грудной клетки, их функции.

Студент должен знать:

- скелет туловища, структуры его составляющие;
- позвоночный столб, отделы, количество позвонков, строение позвонков;
- соединения позвоночного столба, движения в нем, физиологические изгибы;
- строение грудины, апертур, реберные дуги;
- строение ребер;

Студент должен уметь:

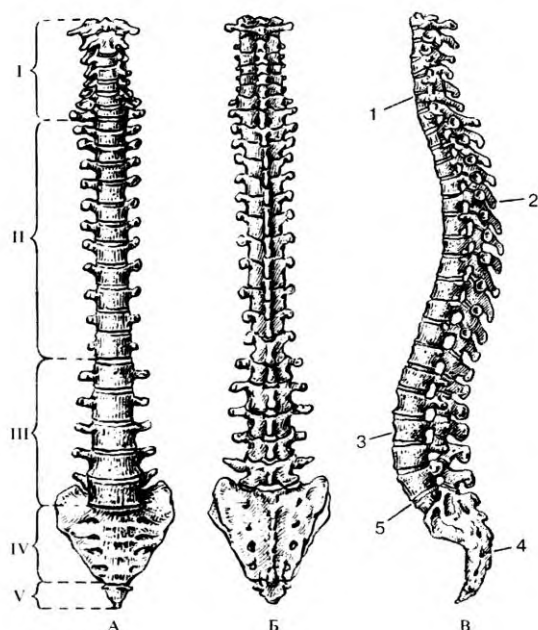
- работать с раздаточным материалом, учебниками, атласом.
- различать позвонки, отличать правое ребро от левого;
- показывать составные части костей;
- выполнять тестовые задания;

На занятии использовать основные источники литературы:

1. Гаврилов Л.Ф., Татаринов В.Г. Анатомия. Стр. 62-70
2. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека. Стр. 51-61
3. Самусев, Р.П., Липченко, В.Я.. Атлас анатомии человека
4. Лекция №3.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Рассмотрите рисунок. Назовите отделы позвоночного столба, изгибы, укажите количество позвонков каждого из отделов.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

I. _____

II. _____

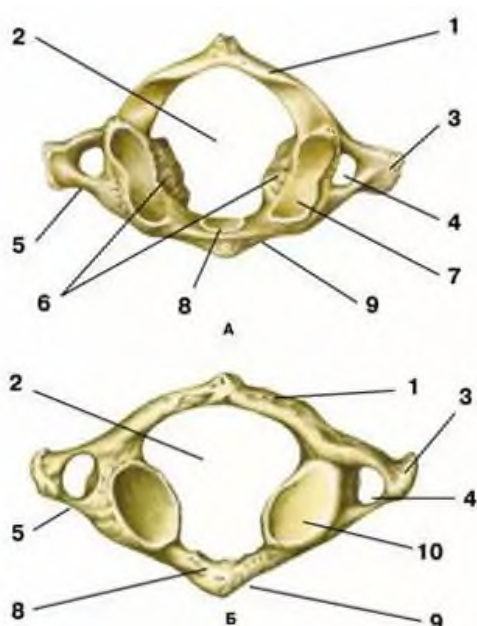
III. _____

IV. _____

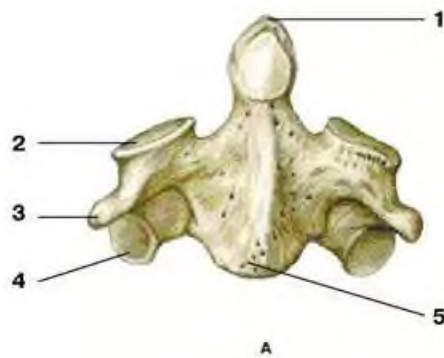
V. _____

2. Рассмотрите позвонки каждого отдела. Подпишите элементы позвонка.

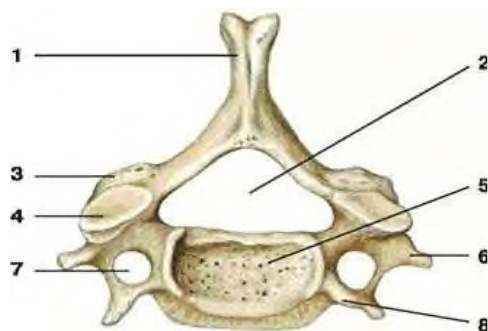
I шейный позвонок -атлант



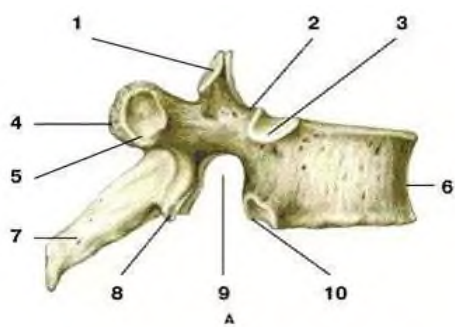
II шейный позвонок - осевой



Шейный позвонок



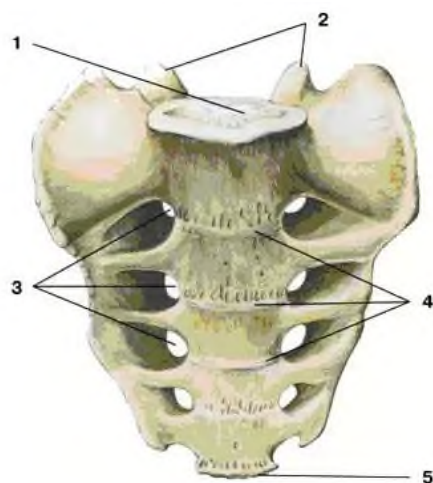
Грудной позвонок



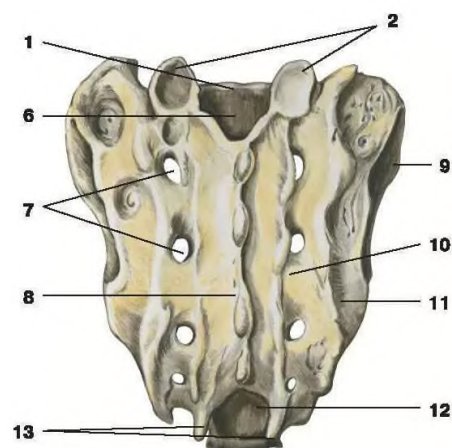
Поясничный позвонок



3. Рассмотрите Крестцовые сросшиеся позвонки . Подпишите основные элементы крестца. На рисунке Б подпишите названия гребней, образовавшихся в результате сращения позвонков.



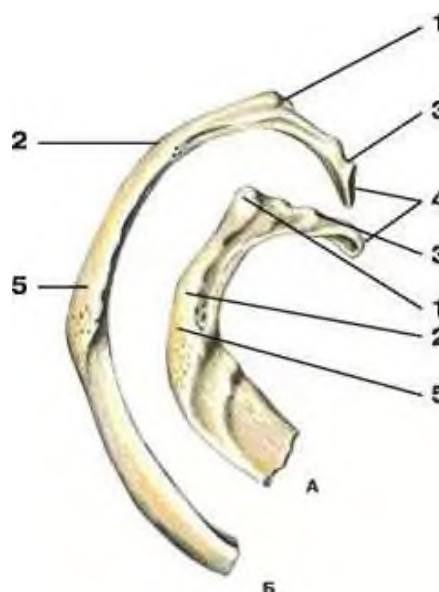
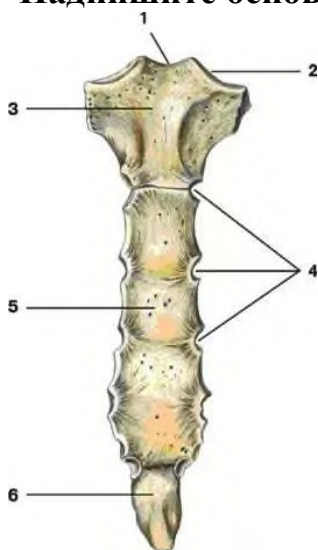
А



Б

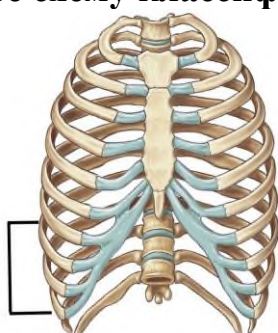
4. Перечислите отделы, составляющие грудную клетку.

5. Надпишите основные части грудины и ребер.



Б

6. Составьте схему классификации ребер, укажите класс и количество ребер:



(b)

- 1- _____
 2- _____
 3- _____

7. Какими костями образована верхняя апертура грудной клетки.

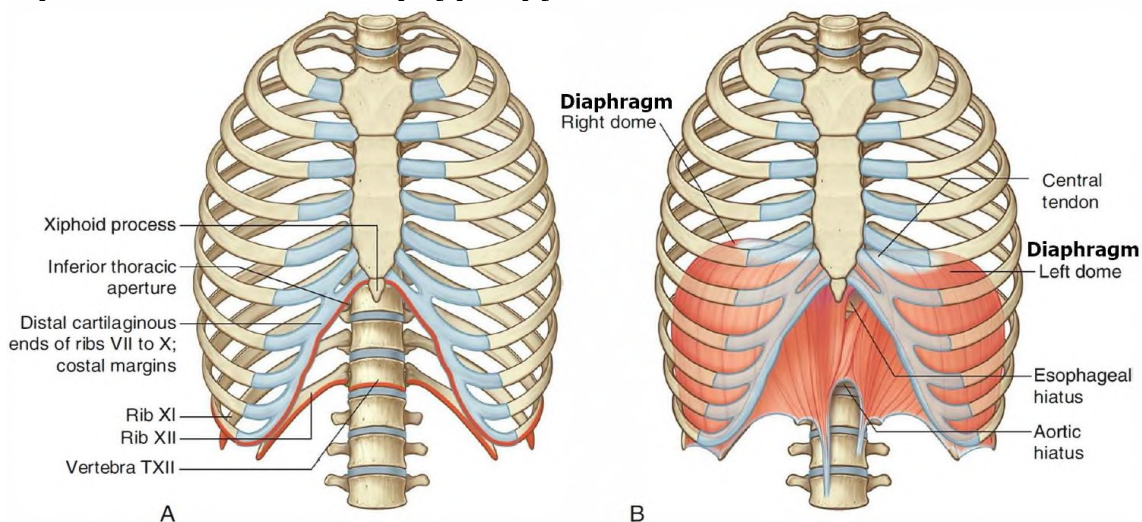


1 _____

2 _____

3 _____

8. Чем образована нижняя апертура грудной клетки?



9. Выполните тестовое задание. Выберите один правильный ответ.

1. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью назад называется:

- а) кифозом
- б) лордозом
- в) сколиозом
- г) синостозом

2. Лордоз имеется в отделе позвоночника:

- а) грудном
- б) шейном
- в) крестцовом

3. В поясничном отделе позвоночника :
- а) 3 позвонка
 - б) 4 позвонка
 - в) 5 позвонков
 - г) 7 позвонков
4. Грудная клетка человека включает:
- а) мечевидный отросток
 - б) 7 грудных позвонков
 - в) 12 ребер
 - г) 12 пар ребер
5. Сколько истинных ребер в грудной клетке:
- а) 12
 - б) 3
 - в) 7
 - г) 2
6. Отдел грудины образующий грудино-ключичный сустав:
- а) тело
 - б) мечевидный отросток
 - в) рукоятка
 - г) яремная вырезка

КЛИНИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ

Самый слабый элемент позвоночника – его диски. В течение дня они подвергаются сильному давлению, сплющиваются, теряют жидкость, а вместе с этим упругость и эластичность, что обычно и приводит к возникновению болей. Когда расстояния между позвонками уменьшаются, они сдавливают нервы, выходящие через отверстия позвонковых дуг. Так, сдавливание нервов в верхней части шеи, как правило, приводит к сильным головным болям. Они могут возникать при длительном сидении за столом или ночью, когда человек долго лежит в неудобном положении. Если сдавливание нервных окончаний происходит чуть ниже – сантиметра на 2-3 – это может привести к ухудшению зрения. Давление на нервы, идущие к органам пищеварения, вызывает расстройство их работы. Еще ниже – и уже затрагиваются почки и кишечный тракт.

!!! Несколько советов, как уберечь позвоночник от излишних нагрузок !!!

- ❖ Если предстоит делать какую-то работу на полу, опуститесь на колени с упором на руку.
- ❖ Если поднимаете какой-то тяжелый предмет, то не наклоняйтесь, а присядьте.
- ❖ Если трудитесь у кухонного стола или гладите белье, то лучше для разгрузки одну ногу поставить, допустим, на скамеечку.
- ❖ Если вы подолгу работаете стоя, то прислонитесь спиной к стене, чтобы ноги были дальше от нее, а колени чуть согнуты и вы как бы повисните, расслабитесь. После работы отдохните лежа.
- ❖ При длительной работе за письменным столом – хороший отдых «ходьба» на коленях и локтях. Хорошо бы несколько раз в день над чем ни будь повисеть, ну хоть на дверном косяке.

!!! Чтобы не было сколиоза, надо:

- ❖ Делать 15-минутную зарядку по утрам
- ❖ Научиться правильно сидеть за столом
- ❖ Два часа после занятий гулять на улице
- ❖ Не сидеть на одном месте более двух часов без движения
- ❖ Не спать на слишком мягкой постели, на высокой подушке, свернувшись калачиком
- ❖ Заниматься плаванием, гимнастикой, танцами, балетом.

10. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ К СЛЕДУЮЩЕМУ ЗАНЯТИЮ:

Тема занятия : Анатомо-функциональные особенности скелета верхних конечностей.

Использовать учебник Гаврилов Л.Ф., Татаринов В.Г. Анатомия. Стр. 70-76
Лекция № 3.

Изучить Отделы скелета в/к, строение костей, суставы в/к.