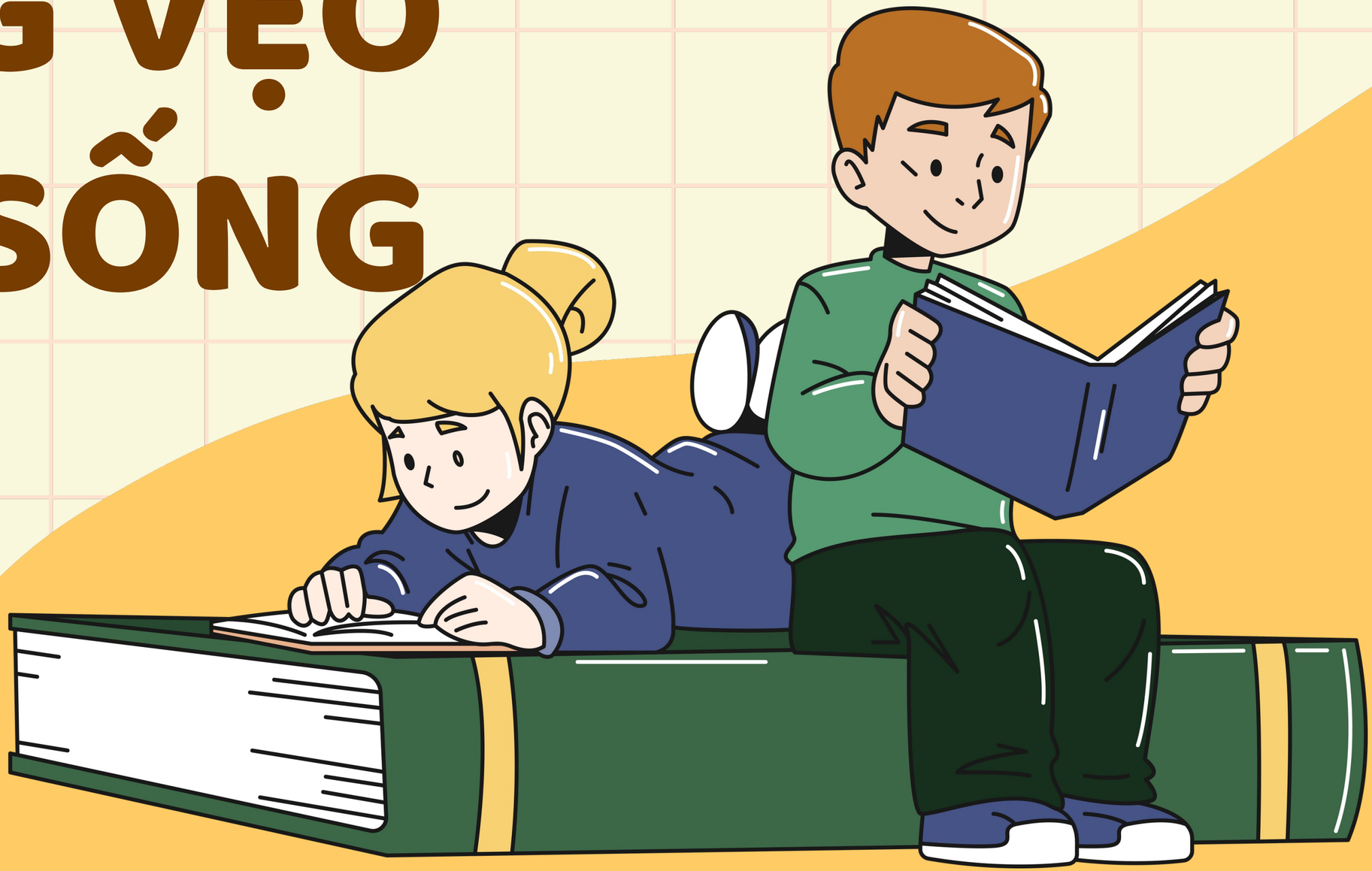
CONG VẸO CỘT SỐNG



1. CONG VẸO CỘT SỐNG LÀ GÌ?

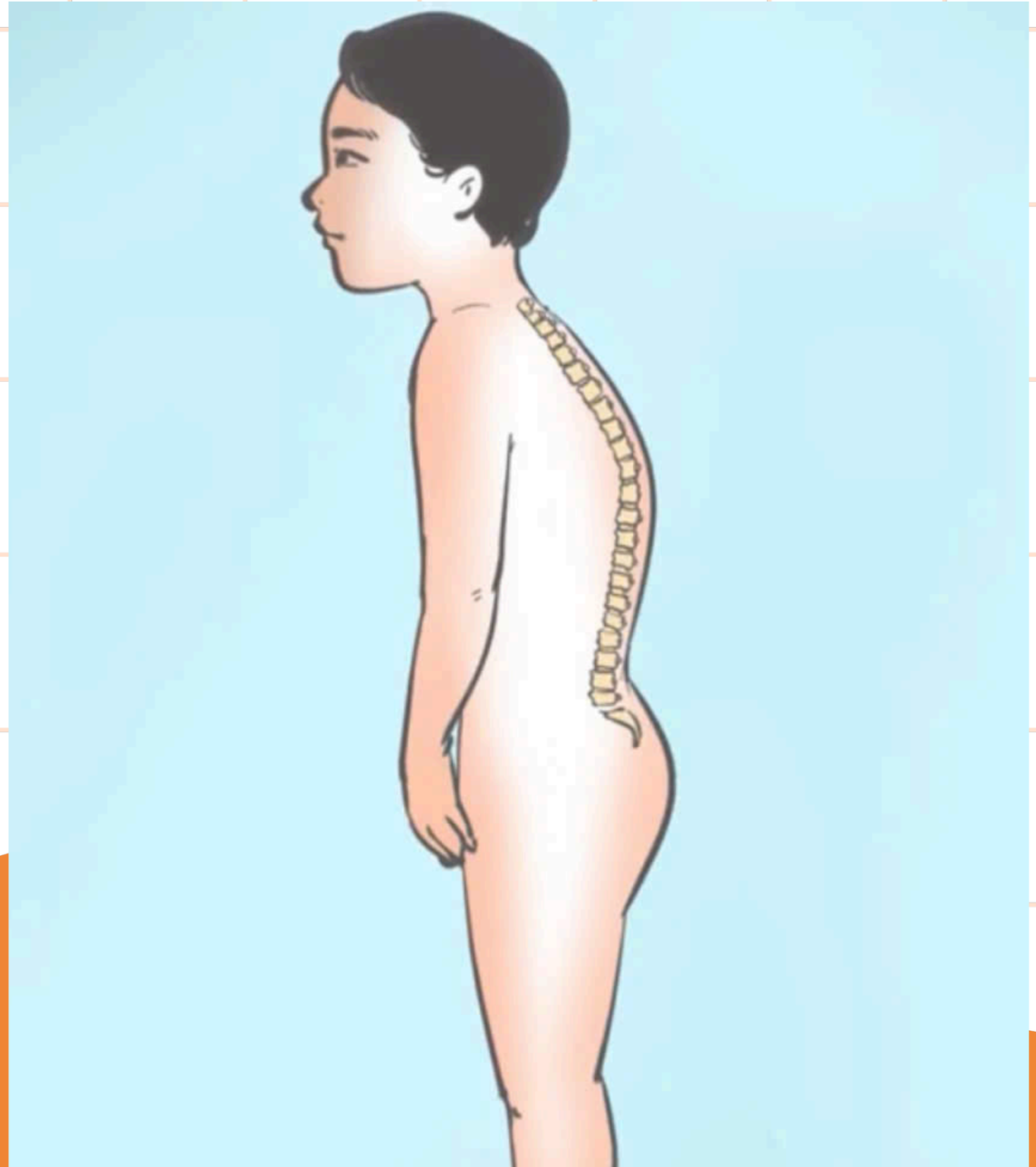
2. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

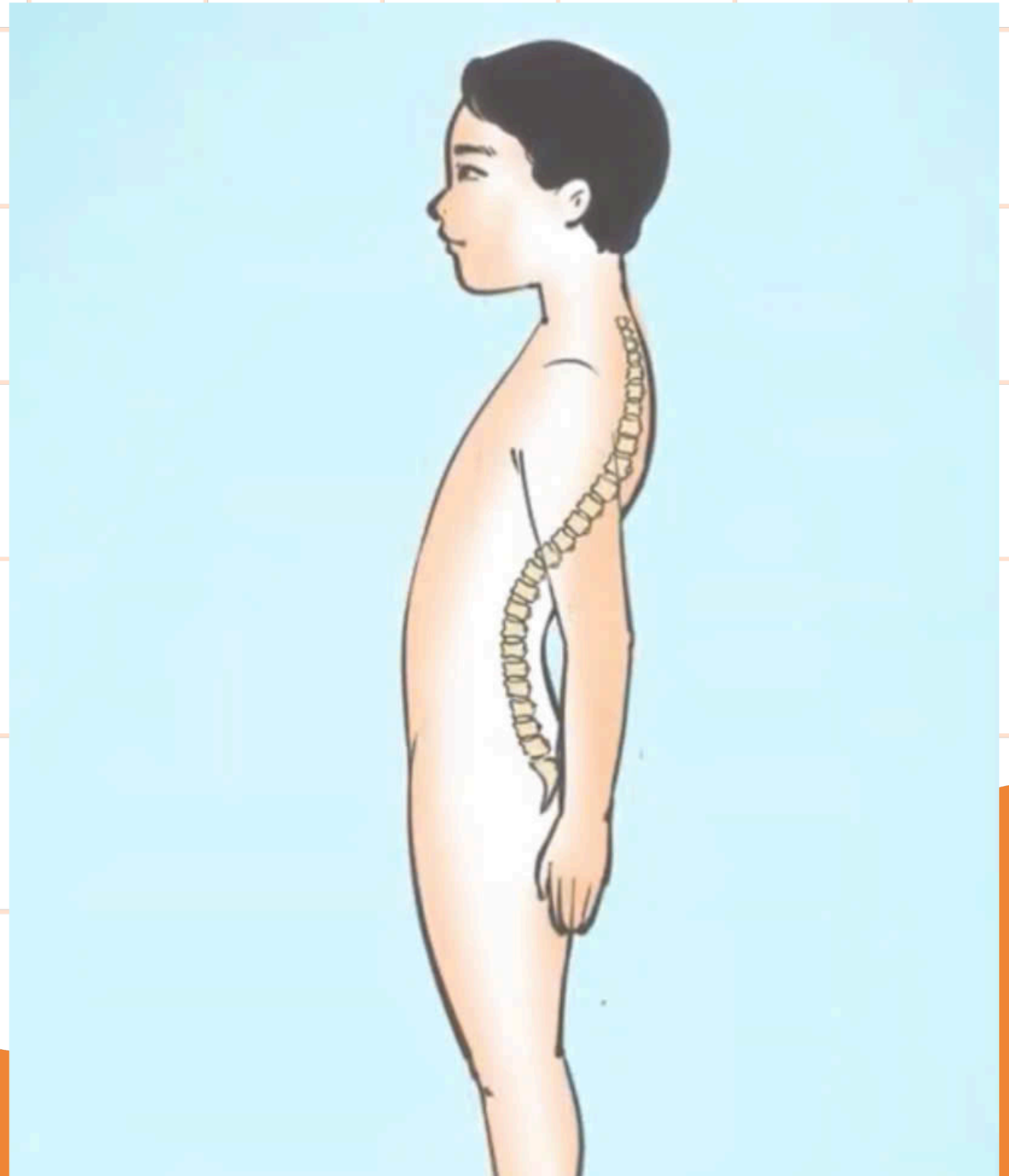
3. NGUYÊN NHÂN

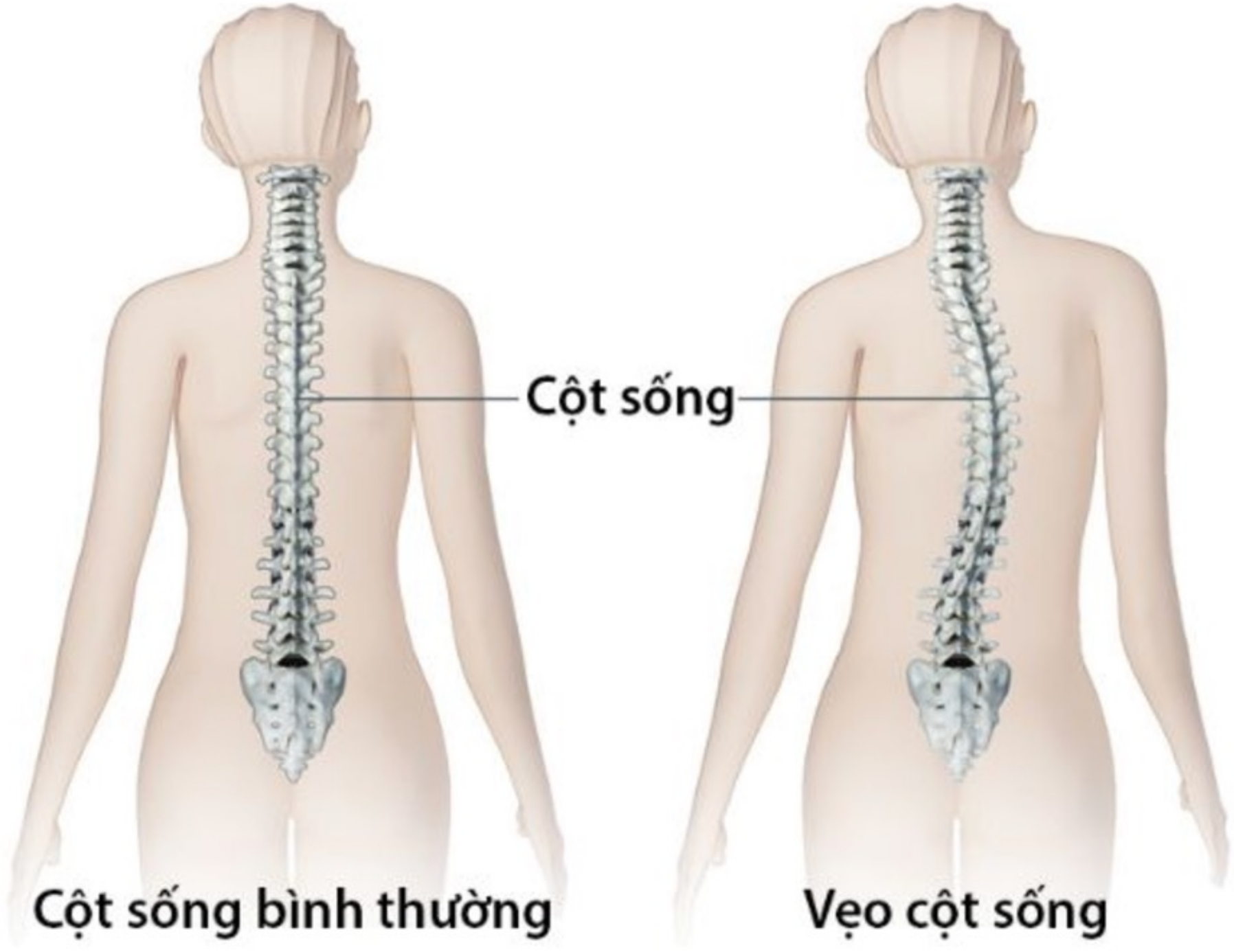
4. PHÒNG NGỪA

CONG VẸO CỘT SỐNG LÀ:

- Cột sống bị cong về phía trước hoặc phía sau.
- Cột sống bị nghiêng, lệch về phía bên trái hoặc phải.

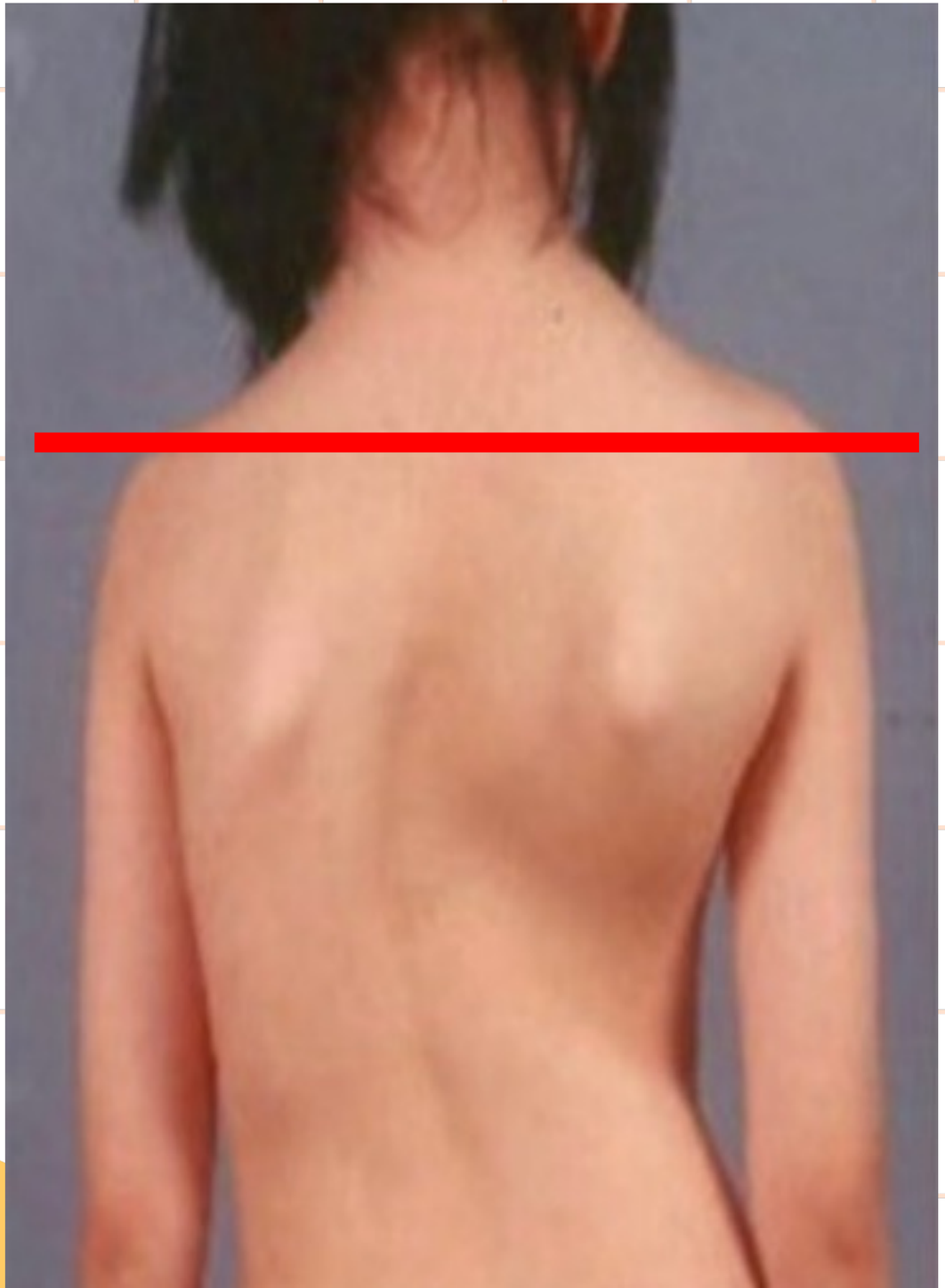




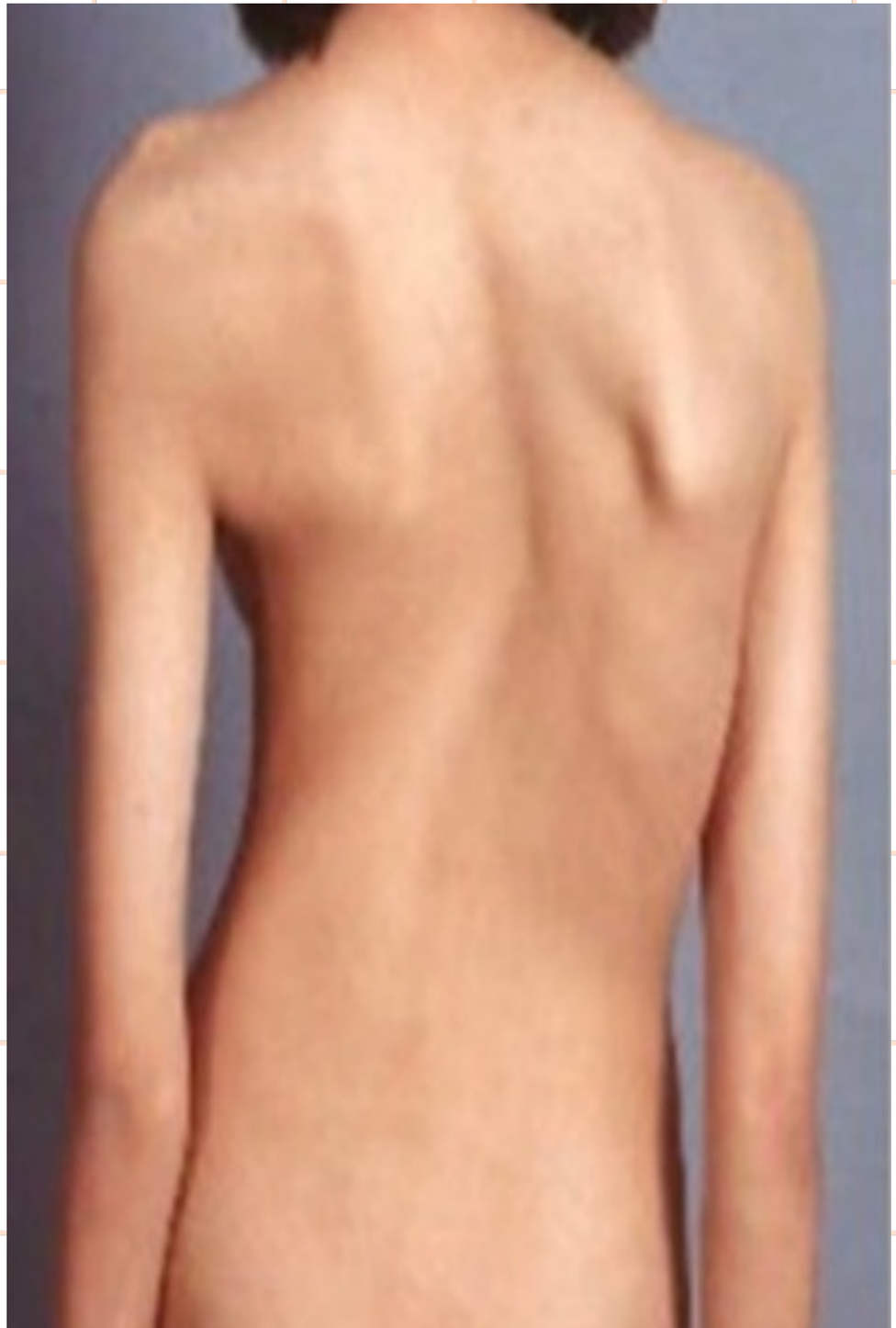

Cột sống
Cột sống bình thường
Vẹo cột sống

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

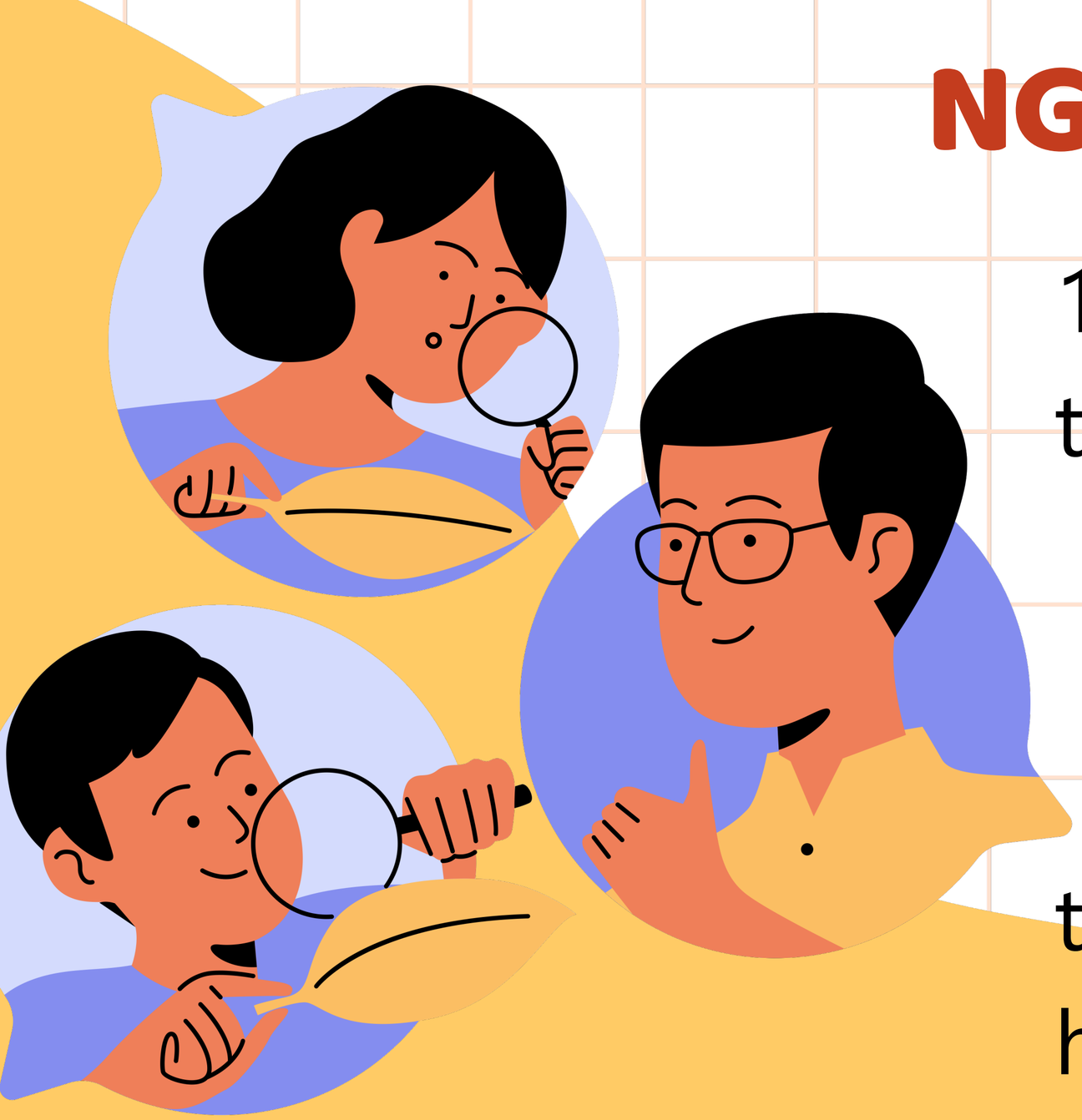
- Vai cao, vai thấp
- Hông lệch về 1 bên
- Người nghiêng sang 1 bên
- Dáng đi bất thường



Cột sống khỏe mạnh



NGUYÊN NHÂN



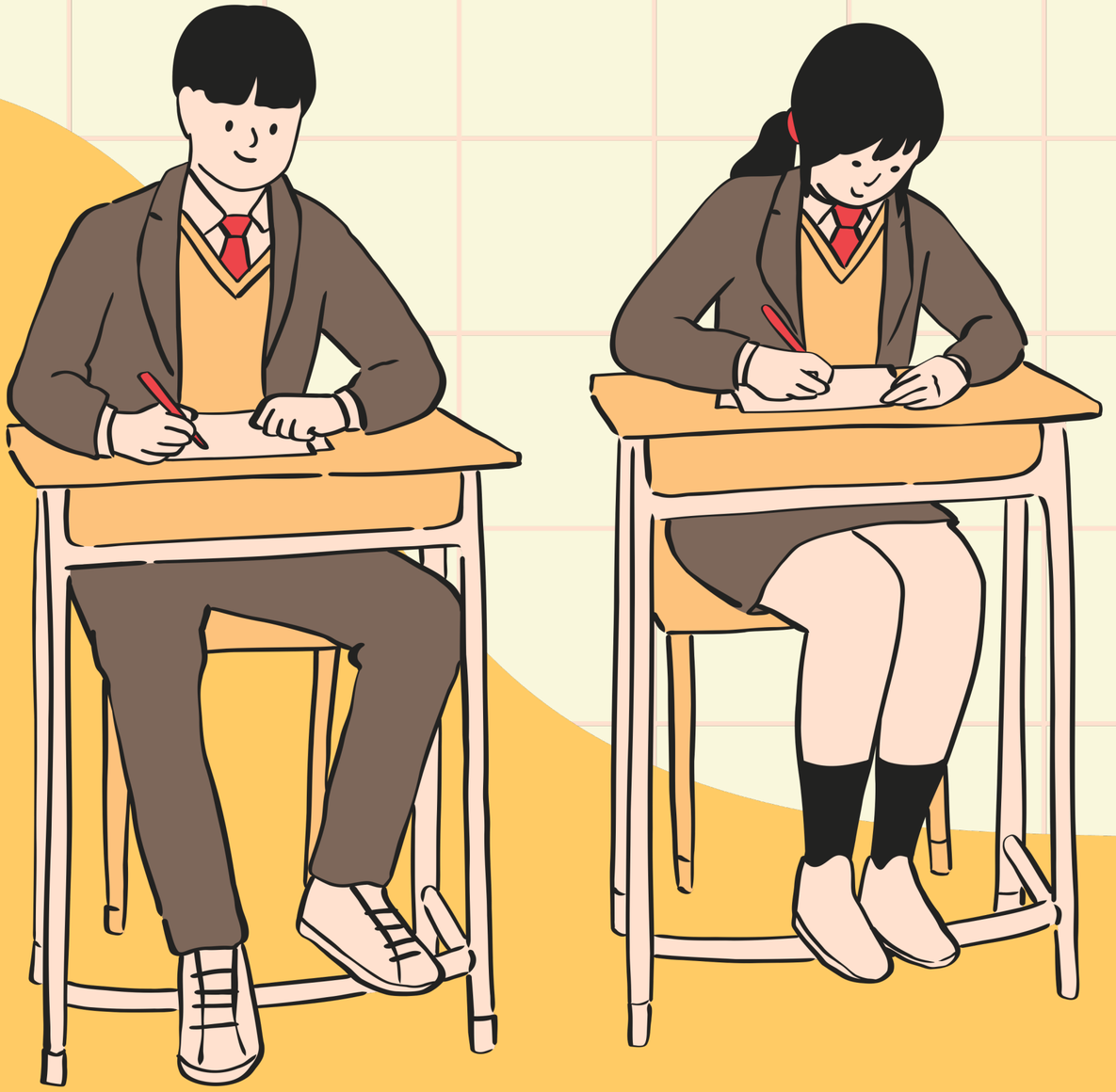
1. Ngồi học không đúng tư thế:

- Ngồi vẹo sang 1 bên;
- Ngồi cúi đầu quá thấp;
- Bàn ghế quá cao/ quá thấp so với chiều cao của học sinh.

NGUYÊN NHÂN

2. Chiếu sáng kém (học sinh phải cúi đầu khi đọc, viết,...).

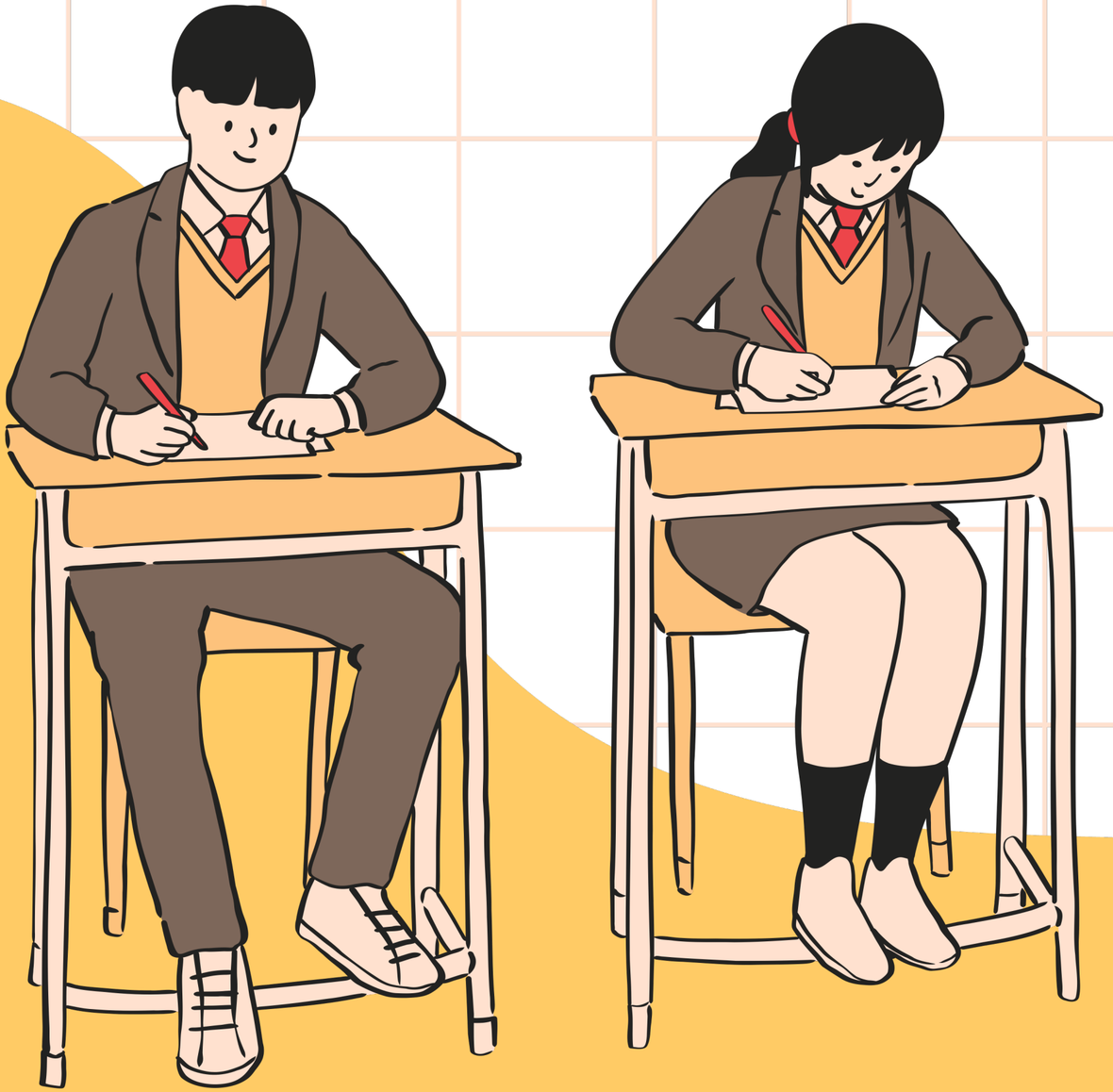
3. Mang cặp sách quá nặng về một bên tay, vai.



PHÒNG NGỪA

HCDC

PHÒNG NGỪA



1. Ngồi học đúng tư thế:

- Ngồi ngay ngắn, không vẹo sang 1 bên;
- Ngồi thẳng lưng, không nằm lên bàn;
- Bàn ghế phù hợp với chiều cao của học sinh;

2. Chỗ ngồi học phải chiếu đủ ánh sáng.

3. Mang cặp sách đều trên 2 vai.

Thâ
thẳ

Để phòng tránh cận thị và cong vẹo cột sống

HÃY NGỒI HỌC ĐÚNG TƯ THẾ

ĐÚNG

- Để vở hơi xéo (nghiêng khoảng 25°) so với cạnh ngang bàn.
- Bố trí đèn bên tay không cầm viết

ĐÚNG

- Sử dụng bàn ghế rời nhau, kích thước bàn ghế phù hợp với tầm vóc các em.

ĐÚNG

ĐÚNG

SAI ✕

- ✕ Ngồi vẹo lưng sang bên trái hoặc phải

SAI ✕

- ✕ Ngồi cong lưng, đầu cúi thấp, để mắt cách tập hoặc sách quá gần.

HCDC
SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT
Giấy phép xuất bản số 87/GP-STTTT ngày 29 tháng 12 năm 2020 của Sở Thông tin và Truyền thông Thành phố Hồ Chí Minh

THÔNG TIN LIÊN HỆ:
. Website: hcdc.vn
. Fanpage: facebook.com/ksbthcm/
. Đường dây nóng: 0869.577.133

Thank you