

## Tartásjavítás gyerekkorban

A szakorvosok megfigyelése és az általuk végzett célirányos szűrővizsgálatok szerint az iskoláskor kezdetére a gyerekek jelentős hányada nem terhelhető életkorának megfelelően. A fizikai erőt igénylő munkát nem bírják, sok gyakorlatot pedig el sem tudnak végezni. Igen gyakori a gerincferdülés, a hanyag tartásból eredő mellkas- és gerincdeformitás, a lúdtalp pedig lassan népbetegségnek tekinthető. A szűrővizsgálatok arra is rámutatnak, hogy ezen elváltozások kezdeményei már óvodás korban kimutathatók.

Az óvodások körében diagnosztizálható pszichés és mozgásszervi elváltozások az esetek többségében az úgynevezett túlterheléses betegségekre vezethetők vissza. Ezek kiváltó oka az, hogy a gyerekekkel szemben támasztott elvárások általában nem állnak összhangban fizikai és mozgásszervi fejlettségükkel, vagyis túlterhelik őket. A túlterheléses betegség kialakulásához pedig a különböző civilizációs ártalmak járulnak hozzá, ezek között is első helyen a mozgásszegény életmód. Iskolás- és serdülőkorban a mozgásszegény életmód következtében az izomzat fejlődése gyakran elmarad a test gyors növekedése mögött, így a megnövekedett fizikai terhelésnek az izomzat nem tud megfelelni. A fejletlen izomzatú gyerekeknél sajátos, úgynevezett hanyag tartás alakul ki. A háti gerincszakasz domborulata fokozódik, a fej, a váll és a kar előreesik, a lapockák kontúrja előredomborodik, a mellkas lapos, és gyakran enyhébb mellkasdeformitás is látható. Az ízületek lazák, s ennek részét képezi a lúdtalp is. Ezek a gyerekek fáradékonyak, tornaórán, sportban nem tudnak megfelelő eredményt elérni. A hanyag tartásnál nincsenek rögzült deformitások, a fokozott gerincgörbület korrigálható. Rendszeres mozgással elérhető az izomzat megerősödése és tartós normalizálódása (úszás, kerékpározás, kirándulás, játékos erősítő gyakorlatok). Ha hosszabb idő eltelté után sincs változás, akkor tartásjavító gyógytorna ajánlott. A gerinc egyenletes terhelése miatt célszerű, ha a gyermekek hátizsákot hordanak. Az iskolapadban hasznos egy speciális ék alakú párna használata, amivel a medence helyesen előredől. Hosszú ideig tartó ülésnél ugyanis elfáradnak az izmok, így a medence hátrafelé billen és a gerinc háti domborulata fokozódik. Az ágy, amelyen a gyermek alszik lehetőleg kevésbé süppedős, egyenes legyen.

Fokozott jelentősége van a megfelelő lábbeli viselésének is. A jó cipőnek védenie kell a lábat, a láb természetes mozgásához megfelelő teret kell biztosítani, hiszen a jó cipő - ahogy mondani szokták - "együtt jár a lábbal". A gyermekek számára a legalkalmasabb cipő kiválasztásakor éppen ezért a következő szempontokat ajánlatos figyelembe venni:

- a talp hajlékonysága (a láb gördülését követni tudja),
- a cipőorr kellően széles íveltsége (a lábujjakat nem szorítja egymáshoz, aktív lábujjterpesztés lehetősége),
- a cipőorr megfelelő magassága (a lábujjak hajlításánál nem képez akadályt),
- a helyes sarokállás biztosítása,
- a megfelelő lábágy kialakítása a merev alátámasztás mellőzésével.

A lábak gyors növekedése miatt a gyerekkorban különösen ügyelni kell a megfelelő gyakoriságú cipőcserére. Lehetőség szerint egyszerre két kényelmes, jó állapotú (nem elkopott sarkú, nem deformált) cipője legyen a gyermeknek. Otthoni viselésre hasznos a keskeny harántpántos fa- vagy bőrtalpú papucs, amely járás közben biztosítja a láb aktív izomműködését (lábujjhajlítását). Gyermekeinknek egyébként több lehetőséget kellene biztosítanunk a természetes egyenetlenség? talajon való járásra is, sőt tudatosan szoktatnunk kellene őket erre. A mezítláb élő és járó trópusi emberek lábainak tanulmányozása során feltűnően kevés lábdeformációt lehet találni, a lábpanasz pedig kifejezetten ritka.

Már gyerekkorban törekedni kell arra, hogy a rendszeres testgyakorlatok, a sport az életmód részévé váljon. Így lehet a legbiztosabban elérni, hogy felnőtt emberként úgy alakítsák életmódjukat, hogy abban a rendszeres testmozgás és a sport kompenzálni tudja a munkakörből adódó esetleges károsító tényezőket.

Horváth Anikó

