Tartásjavítás gyerekkorban

A szakorvosok megfigyelése és az általuk végzett célirányos szûrõvizsgálatok szerint az iskoláskor kezdetére a gyerekek jelentõs hányada nem terhelhetõ életkorának megfelelõen. A fizikai erõt igénylõ munkát nem bírják, sok gyakorlatot pedig el sem tudnak végezni. Igen gyakori a gerincferdülés, a hanyag tartásból eredõ mellkas- és gerincdeformitás, a lúdtalp pedig lassan népbetegségnek tekinthetõ. A szûrõvizsgálatok 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 vezethetõk vissza. Ezek kiváltó oka az, hogy a gyerekekkel szemben támasztott elvárások általában nem állnak összhangban fizikai és mozgásszervi fejlettségükkel, vagyis túlterhelik õket. A túlterheléses betegség kialakulásához pedig a különbözõ civilizációs ártalmak járulnak hozzá, ezek között is elsõ helyen a mozgásszegény életmód. Iskolás- és serdülõkorban a mozgásszegény életmód következtében az izomzat fejlõdése 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 elõreesik, a lapockák kontúrja elõredomborodik, a mellkas lapos, és gyakran enyhébb mellkasdeformitás is látható. Az izületek lazák, s ennek részét képezi a lúdtalp is. Ezek a gyerekek fáradékonyak, tornaórán, sportban nem tudnak megfelelõ eredményt elérni. A hanyag tartásnál nincsenek rögzült deformitások, a fokozott gerincgörbület korrigálható.Rendszeres mozgással elérhetõ az izomzat megerõsödése és tartós normalizálódása (úszás, kerékpározás, kirándulás, játékos erõsítõ gyakorlatok). Ha hosszabb idõ eltelte után sincs változás, akkor tartásjavító gyógytorna ajánlott. A gerinc egyenletes terhelése miatt célszer?, ha a gyermekek hátizsákot hordanak. Az iskolapadban hasznos egy speciális ék alakú párna használata, amivel a medence helyesen elõredõl. 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 lehetõleg kevéssé süppedõs, egyenes legyen.

Fokozott jelentõsége van a megfelelõ lábbeli viselésének is. A jó cipõnek védenie kell a lábat, a láb természetes mozgásához megfelelõ teret kell biztosítania, hiszen a jó cipõ - ahogy mondani szokták - "együtt jár a lábbal". A gyermekek számára a legalkalmasabb cipõ kiválasztásakor éppen ezért a következõ szempontokat ajánlatos figyelembe venni:

- a talp hajlékonysága (a láb gördülését követni tudja),

- a cipõorr kellõen széles íveltsége (a lábujjakat nem szorítja egymáshoz, aktív lábujjterpesztés lehetõsége),

- a cipõorr megfelelõ magassága (a lábujjak hajlításánál nem képez akadályt),

- a helyes sarokállás biztosítása,

- a megfelelõ lábágy kialakítása a merev alátámasztás mellõzésével.

A lábak gyors növekedése miatt a gyermekkorban különösen ügyelni kell a megfelelõ gyakoriságú cipõcserére. Lehetõség szerint egyszerre két kényelmes, jó állapotú (nem elkopott sarkú, nem deformált) cipõje legyen a gyermeknek. Otthoni viselésre hasznos a keskeny harántpántos fa- vagy bõrtalpú papucs, amely járás közben biztosítja a láb aktív izomm?ködését (lábujjhajlítását). Gyermekeinknek egyébként több lehetõséget kellene biztosítanunk a természetes egyenetlenség? talajon való járásra is, sõt tudatosan szoktatnunk kellene õket erre. A mezítláb élõ és járó trópusi emberek lábainak tanulmányozása során felt?nõen kevés lábdeformációt lehet találni, a lábpanasz pedig kifejezetten ritka.

Már gyermekkorban törekedni kell arra, hogy a rendszeres testgyakorlatok, a sport az életmód részévé váljon. Így lehet a legbiztosabban elérni, hogy felnõtt emberként úgy alakítsák életmódjukat, hogy abban a rendszeres testmozgás és a sport kompenzálni tudja a munkakörbõl adódó esetleges károsító tényezõket.

Horváth Anikó

Forrás: hetek.hu