



Sveikas stuburas – sveikas vaikas

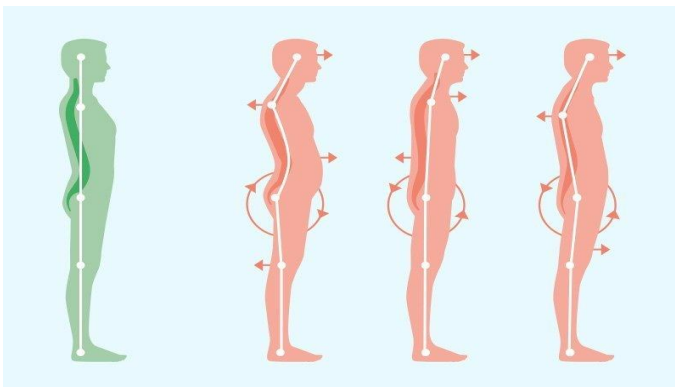
Pastarieji metai buvo visiems nelengvi, tame tarpe galima paminėti ir vaikus, kurie didžiąją mokslo metų dalį praleido namuose krimsdami mokslus nuotoliniu būdu t.y. informacinių technologijų pagalba.

Niekam ne paslaptis, kad vis daugiau vaikų susiduria su stuburo ir laikysenos problemomis. Vaikai mokslams naudoja įvairiausias technologijas: stacionarius ar nešiojamus kompiuterius, planšetes, mobiliuosius telefonus. Svarbu paminėti, jog prasidėjus antrajam karantinui, vaikų gyvenimas tapo labiau izoliuotas. Nuotolinis mokymasis – veiksnys, kuris yra didelė tikimybė neigiamai atsilieps mokinių fizinei sveikatai. Dažnu atveju, vaikai ne visada tinkamai pasirenka mokslui skirtą darbo vietą. Juk žymiai patogiau naudojantis planšete ar mobiliuoju telefonu ir dalyvaujant pamokose patogiai ir minkštai sėdėti ar gulėti lovoje, nei prie rašomojo stalo.

Dar daugiau laiko praleidžiant prie kompiuterio ar kito išmanaus įrenginio, mažėja vaikų fizinis aktyvumas, silpnėja regėjimas, atsiranda kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų. Darbo trukmė išmaniuoju įrenginiu, ergonomiškai blogai įrengta ar vaikams nepritaikyta darbo vieta – tai veiksniai, nuleminatys kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų formavimąsi.

Svarbu laiku atkreipti dėmesį į netinkamą vaikų darbo išmaniuoju įrenginiu aplinką, nes tai gali atsiliiepti jų vėlesniame amžiuje didesniais sveikatos sutrikimais ir papildomomis sveikatos priežiūros išlaidomis.

Išpopuliarėjus kompiuterių, išmaniųjų telefonų ir kitų XXI amžiaus technologinių naujovių naudojimui Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, stebimas vaikams ir paaugliams būdingas rekordiškai mažas fizinis aktyvumas. Ir nors įprasta manyti, jog nugaros ar kaklo skausmai – jau suaugusiųjų bėdos, dėl fiziškai pasyvaus laisvalaikio šios problemos vis dažniau pastebimos net tarp mokyklinio amžiaus vaikų. Sumažėjęs fizinis aktyvumas, nuotolinis mokymas ir laisvalaikis sėdint ar gulint prie kompiuterio, planšetės, mobilaus telefono – visa tai pastaruoju metu nepalankiai veikia vaiko netaisyklingos laikysenos formavimąsi.



Pirminį netaisyklingos laikysenos lygį galima įvertinti ir patiems namuose. Pirmiausia tėvai vaiką turi pastatyti priešais save ir pažiūrėti, ar pečiai yra viename lygmenyje, ar simetriškos dešinė ir kairė pusės. Jeigu vaikas netaisyklingai nešioja kuprinę, vaikšto užsikabinęs ją ant vieno peties, vienos pusės raumenys visuomet yra labiau įtempti, ir vienas petys būna labiau pakilęs. Kitas

žingsnis – pastatyti vaiką šonu ir išvesti projekciją nuo viršaus apačios link. Ausies vidurys, peties, alkūnės, klubo, kelio ir čiurnos sąnariai turi būti vienoje linijoje.

Pagal išvestą tiesę galima įvertinti laikysenos padėtį ir išskirti kelias pagrindines laikysenos sutrikimų formas:

- kifoze – krūtininė dalis sukumpusi, vaikas kūprinasi,
- lordoze – stipriai išlinkusi juosmeninė dalis,
- skolioze – stuburas iškrypęs į šoną, pasisukęs aplink savo ašį,
- lordozinė kifoze – viršutinė nugaros dalis sukumpusi, o ties juosmeniu – stipriai išlinkusi į priekį, taigi vaiko stuburas primena klaustuką.

Šiuo laikotarpiu svarbiausias uždavinys tenka tėvams – užtikrinti pakankamą vaiko fizinį aktyvumą esant namuose, padėti jam atrasti patinkančią fizinę veiklą laisvalaikio metu. Nejudantis raumenynas neauga, o be tvirtų raumenų pakoreguoti laikysenos nepavyks.

Stenkitės nedirbti su išmaniuoju prietaisu atsigulę, pusiau gulomis, sėdėkite teisiai, dirbdami darykite trumpas pertraukėles, atsikėlę ryte pasiražykite, atlikite lengvą mankštą. Profilaktiką būtina pradėti dar mokykloje. Vaikai turi sėdėti pagal ūgį pritaikytose suoluose, kuprinė turi nesudaryti daugiau nei 10 proc. kūno svorio, būtina skatinti vaikų fizinį aktyvumą.

Paprasti patarimai, kaip galite padėti savo stuburui:

1. Kiekvieną dieną pradėkite specialia mankšta, skirta stuburui.
2. Sėdėkite patogiai ir taisyklingai, kartais keisdami kūno padėtį.
3. Ilgai dirbdami, darykite poilsio pertraukėles.
4. Koreguokite kūno padėtį, kai vairuojate.
5. Tapkite aktyviu televizijos žiūrovu.
6. Nuolat avėkite patogią avalynę.
7. Bendravimą su draugais derinkite su fiziniu aktyvumu.
8. Aktyviai leiskite laisvalaikį su šeima.

Sraipsnis paruoštas remiantis:

1. R. Ustinanvičienė, L. Škėmienė, J. Papečkytė „Gimnazijų moksleivių kaulų ir raumenų sutrikimai ir darbo kompiuteriu ypatumai“, 2009 m. Kauno medicinos universitetas
2. R. Zumeras. Mylėkite savo stuburą. Fizinis aktyvumas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.

Visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė