Zdrowy kręgosłup. Fizjoprofilaktyka wad postawy ciała dzieci.

19 sierpnia 2024 r. Zbliżający się koniec wakacji to jednocześnie początek nowego roku szkolnego. Dla jednych dzieci to powrót do szkolnych ławek dla innych nowe wyzwanie. Z kolei przed rodzicami czas na wybór tornistra, plecaka oraz innych akcesoriów do pokoju dziecka. Te pozornie proste wybory często okazują się trudne. Od tego, czy wybierzemy dobrze, zależy zdrowie i komfort naszych dzieci. Przygotowaliśmy Poradnik Pacjenta właśnie o tematyce zdrowego i bezpiecznego powrotu do szkoły, który dostępny jest na stronie internetowej NFZ. Dodatkowo w najbliższą środę organizujemy spotkanie z fizjoterapeutami. Specjaliści poradzą jak zapobiegać wadom postawy u dziecka, ocenią stan postawy ciała dziecka oraz wskażą potencjalne nieprawidłowości. Chętnych zapraszamy na konsultacje do siedziby Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Zielonej Górze w godzinach 11.00-13.00 (środa 21 sierpnia). Poniżej kilka istotnych informacji z Poradnika NFZ. Dzieci w wieku szkolnym nawet kilkanaście godzin dziennie spędzają w pozycji siedzącej. Siedzą w szkole, podczas odrabiania lekcji i zajęć dodatkowych. Kiedy mają chwilę, odpoczywają… najczęściej również siedząc. Wtedy oglądają telewizję lub grają na komputerze bądź korzystają z telefonów. Pozycja siedząca wpływa na rozwój wad postawy. Nie chodzi tylko o estetykę. Nieleczone wady są przyczyną wielu problemów zdrowotnych i mogą prowadzić nawet do kalectwa. Chcąc uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka musimy pamiętać o tym, żeby zredukować jego siedzący tryb życia, zachęcać dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej, uczyć dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała, ograniczyć korzystanie ze smartfonów (nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny). Bardzo ważne jest również odpowiednio dostosowane miejsce nauki i wypoczynku dziecka. Wady postawy to nieprawidłowe (niefizjologiczne) ułożenie ciała, które może prowadzić do bólu, dolegliwości neurologicznych i nieprawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych. Wady postawy zazwyczaj kojarzą nam się z krzywym kręgosłupem, ale dotyczą także: stóp kolan miednicy barków łopatek zaburzeń prawidłowego napięcia mięśniowego. Plecak ważna rzecz, na co zwracać uwagę Gdy dziecko rośne, kształtuje się jego sylwetka. Źle dobrany tornister może powodować lub pogłębiać wady postawy. Przeciążone i nieprawidłowo noszone tornistry szkolne są jednym z głównych czynników wpływających na występowanie wad postawy i bólu kręgosłupa u dzieci. Wybierając plecak do szkoły, kieruj się przede wszystkim dobrem dziecka. Estetyka powinna mieć drugorzędne znaczenie. Dobrze dobrany tornister pewien być: lekki – waga plecaka (razem z jego wyposażeniem) nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała dziecka dopasowany – dół tornistra powinien kończyć się na linii pleców, a góra przed karkiem ergonomiczny – usztywniana i wyprofilowana ścianka, która przylega do pleców praktyczny – równe, szerokie (co najmniej 4 cm) szelki, z możliwością regulacji ich długości bezpieczny – dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej widoczny – elementy odblaskowe zapewniające lepszą widoczność dziecka na drodze. Czy wiesz, że…? Zbyt ciężki tornister powoduje bóle kręgosłupa, które wynikają z przeciążenia mięśni. Te z kolei mogą doprowadzić do niekorzystnych zmian układu kostno-mięśniowego, a takie wady zostają do końca życia. Jak przygotować miejsce do nauki? 1. Biurko, jeśli to możliwe, ustaw tak, aby światło dzienne padało na nie z

odpowiedniej strony, aby piszące na nim dziecko, nie zasłaniało go ręką. 2. Włączona lampka biurkowa powinna oświetlić całą powierzchnię biurka. 3. Krzesło wybierz z opcją regulacji wysokości siedziska i kąta nachylenia oparcia. Najlepiej gdyby było specjalnie wyprofilowane, umożliwiające podparcie lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Wysokość siedziska należy ustawić tak, żeby dziecko mogło siedzieć ze stopami swobodnie opartymi o podłogę. 4. Jeśli przestrzeń w pokoju na to pozwoli, dokupmy dodatkowe siedzisko – może nim być duża piłka gimnastyczna lub taka do ćwiczeń, która relaksuje kręgosłup i zapobiega skrzywieniom jego dolnych odcinków oraz wzmacnia mięśnie. Prawidłowa postawa przy biurku Podczas siedzenia przy biurku dziecko powinno mieć: proste plecy stopy oparte o podłogę kolana ugięte pod kątem 90 stopni oparty o krzesło odcinek lędźwiowy kręgosłupa i piersiowy dolny przedramiona oparte na biurku głowę lekko pochyloną nad stołem. Joanna Branicka, rzecznik prasowy LOW NFZ