

# GYERMEKEINK GERINCE

A mozgásszegény, ülő életmód ma már a gyermekkorban is általános. Ennek hatására a gyermekek és fiatalok körében rendkívül elterjedté vált a tartáshiba: Pellet Sándor ortopédészúrései Gödöllőn azt mutatják, hogy már az óvodáskorban 62%-ban fordul elő, s ez az iskolai évek alatt sem csökken. A középiskolások között 80%-ra tehető azon tanulók aránya, akiknél vagy tartáshiba van (kb. 65%), vagy kezelendő fiatalkori gerincbetegség.

## 1. rész

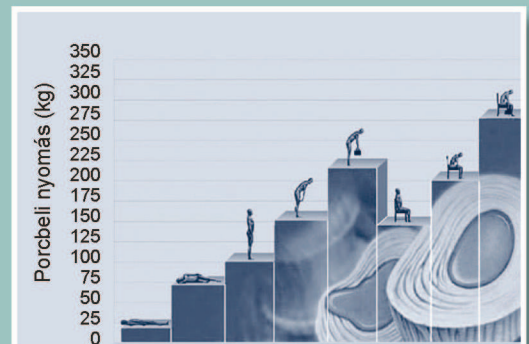
A tömegesen előforduló tartáshiba még nem betegség, de ha úgy marad, akkor a gerinc fiatal felnőttkori porckopásának „ágyazhat” meg. Hogyan is? A mozgásszegénység miatt a testtartásért felelős izmainkat keveset és helytelenül használjuk, ezért egyes izmaink zsugorodnak, más izmaink gyengülnek, a testtartásunk hibás lesz és felborul az izomegyensúly. Emiatt a gerincnek olyan kis képleteire kerül a gravitáció okozta szinte állandó terhelés, amik nincsenek erre méretezve.

(Ha az izomegyensúly helyesen működik, akkor azokon a képleteken van a terhelés, amik arra vannak méretezve és azt bírják.) Az izomegyensúly felborulása és a gerinc túlerhelt képletei miatt következik be később, fiatal felnőttkorban a csigolyaközi porcok kopása, mely egyúttal kóros mozgékonyt idéz elő a gerinc kisízületeiben is, s e két folyamat egymást rontja. Végül a csigolyaközi porc elődomborodása és a kisízület meszesedése a gerincscatorna szűkülését eredményezi.



Mit tehet a szülő gyermekei gerincének védelmére?

Az első lépés, hogy érje el, hogy gyermekei minden nap vegyenek részt testedző foglalkozáson. Erre legegyszerűbb megoldás a mindennapi testnevelés, amit a 2011. évi köznevelési törvény előírása alapján 2012. szeptembertől végre felmenő rendszerben bevezetnek – így a szülőknek nem kell majd külön vinnie a csemetéket mozgásprogramra. A szülők támogassák gyermekeik lelkes részvételét a mindennapi testnevelésben, ha ne-



hézsek vannak, azok megoldásában segítsenek – semmiképpen ne adjanak, ne szerezzenek fölösleges felmentést (azzal saját gyermeküknek éppen nem a javát szolgálják). Mindennapi testnevelésre az óvodában is szükség van, ott viszonylag könnyű is megszínálni, hiszen ott egész nap van idő a gyerekekkel foglalkozni, abba belefér a napi torna is. Nem baj, ha nincs külön tornaszoba, lehet tornászni az óvoda csoportszobáiban, jó idő esetén a szabadban is.

A hétvégéken a család menjen minél többször kirándulni, ez nemcsak kitűnő mozgásprogram, hanem egyúttal a természet szeretetére is nevel, valamint jó közös program a család egészséne részére. Nagyon kell a gyermekeknek a figyelem, a velük közösen szerzett jó élmények sokasága is!

Fontos az is, hogy az otthoni tanulóhelyet (széket és asztalt) a gyermek testméreteire figyelemmel alakítsuk

helyzetben is meg tudja támasztani a medencecsont tetejét és a derekat;

– a szék ülőfelületének elülső széle nem éles, és így nem nyomja a combot, vagyis nem gátolja a vérkeringést.

Az sem mindegy, hogyan használjuk a széket. Hogyan ülünk tehát helyesen?

Először is, a fenékkal csúszunk egészen hátra, addig, ameddig csak lehet. Támasszuk neki a medencecsontunk tetejét és a derekunkat a szék támlájának. Ha a szék erre nem alkalmas, akkor tegyünk a derekunk mögé kispárnát. Ha nincs kéznél más, akkor a kezünket hátrátéve is kiválóan meg tudjuk támasztani a medencecsontunk tetejét és a derekunkat. (De jó is, mikor a tanító néni azt mondja: na, gyerekek, most pihenünk, tegyétek hátra a kezeketek!)

A lábunkat támasszuk a földre (ha a gyermek túl kicsi a szék magasságához képest, akkor dobozra tegye a lábát). A derekat terheli, ha a láb nem támaszkodik.

ügyes székvajító eszköz is, ez az ágyéki gerincet támasztja meg üléskor.

Nemcsak a széket és az asztalt, hanem egyéb használati tárgyakat is érdemes a gerinckímélés szempontjai alapján beszerezni. Fontos például a fekhely: az ágy inkább kemény legyen, mint puha, és ne legyen gödrös. Sok gyerek jár iskolába kerékpárral: a gerinc szempontjából az a jó kerékpár, melyen egyenes derékkel lehet ülni. A becsomagolt iskolatáska súlya ne haladja meg a gyermek testsúlyának 10 %-át. Ennek érdekében a szülőknek és a pedagógusoknak sokat kell még közösen dolgozniuk, mert a gyerekek ma jóval nehezebb táskákat cipelnek, és ezen a közös akarat segíthet leginkább (megfelelő jogszabály sajnos nincs, de még ha lenne is, ehhez az kevés).

A gerincvédelem fontos eszközei lehetnek még az úszás és a tartásjavító torna. Ha a szülő teheti, tanítsa meg és vigye gyermekeit úszni (ez is jó hétvégi



ki. A gerinc szempontjából akkor jó a szék, ha az alábbi követelményeknek megfelel:

– a szék magassága és az ülőfelület hosszúsága lehetővé teszi, hogy az ülőfelületen egészen a széktámláig hátracsúsztassuk fenekünket, és eközben talpunk a földön nyugodjon;

– a szék támlája olyan helyen és olyan helyzetben van, hogy a medencecsontunk tetejét és a derekunkat neki tudjuk támasztani;

– a szék támlája nem túl hosszú, és így nem gátolja a lapockák és a hát felső része elhelyezkedését;

– a szék támlája úgy van kiképezve, hogy író helyzetben is és figyelő

Az asztal magassága igazodjon a testméretekhez, tehát kisiskolás gyermeknek más asztalra van szüksége, mint a „felnőtt méretű” egyénnek. Igazán gerinckímélő asztalnak az tekinthető, amelyiknek a lapja megdönthető. Iskolában is használnak ilyen változtatható méretű és megdönthető felületű asztalt pl. Németországban (ld. [www.agr.de](http://www.agr.de)). A szék ülőfelületére tehetünk ékpárnát is – ez a gyógyászati segédeszköz boltokban kapható eszköz, mely megemeli az ülőcsontot, ezzel a medencét és az ágyéki gerincet jobb helyzetbe hozza, mikor az asztal mellett ülve tanulunk vagy rajzolunk. A gyógyászati segédeszköz boltokban kapható egy másik

program lehet). Jó lenne, ha a drága uszodabelépők ügyében segítséget kaphatnának a családok (most a Szechenyi kártya talán jelent valami könnyítést).

Az iskolában is sokat lehet és kell tenni a gyermekek gerincvédelme érdekében, erről a cikk második részében olvashatnak majd. Azoknak a gyermekeknek pedig, akiknek nem tartáshibájuk van, hanem gyermekkori gerincbetegségük, a tartásjavításon és egyéb gerinckímélő tennivalókon kívül még gyógykezelésre is szükségük van, erről fog szólni a cikk harmadik része.

**SOMHEGYI ANNAMÁRIA**