

FELESLEGES FELMENTÉSEK

A tartáshibák csökkentésére, egyúttal a felnőttkori porckopásos gerincbetegségek elsődleges megelőzésére az iskolának több eredményes eszköze is lehet. Cikksorozatunk szerzője Dr. Somhegyi Annamária, az Országos Gerincgyógyászati Központ prevenciószagigazgatója.



2. rész

A gyerekek nagyon sok időt töltenek az iskolában – nagyon sokat tehetünk tehát azért, hogy a mindennapi testmozgásban minden gyereknek része legyen. A mindennapi testnevelést a 2011-ben elfogadott köznevelési törvény alapján felmenő rendszerben vezetik be: a 2012/13-as tanévben az 1, 5. és 9. osztályban kötelező megszervezni, végül a 2016/17-es tanévben már minden évfolyamon kötelező lesz.

A felmentési „divat” csökkentésért a testnevelők, szülők és az orvosok közösen tehetnek: el kell érniük,

hogy a mindennapi testnevelésben a tanulók valóban vegyenek is részt, a főleg felmentéseket közös erőfeszítéssel el kell kerülni. A szülők a gyermekeiket a nehézségek leküzdésében segítsék, ne felmentéssel oldják meg az ilyen helyzeteket. (A testnevelése elkerülhetetlenül nehéznek érződő feladatok megoldását is igényli, ezek urálása az egyik fő egészséghatás fontos eszköze.) Szintén fontos, hogy a testnevelésórán, a gimnasztika részeként foglalkozzanak a tartásjavító torna helyes végzésével is minden gyermekkel, valamint a gerinc- és ízületvédelem be-

tartása a testnevelés egészében, például a fittségmérés, erősítések közben is – erre egyébként a felnőtteknek is nagy szükségük lenne a fitnesztermekben!

Sokat számít az elméleti órákon 2-3 percben tartásjavító és egyúttal frissítő ülőtorna végzése is: ezzel nemcsak a testtartásért tesz a pedagógus, hanem a gyermekek figyelmét is felfrissítheti, hiszen a gyakorlatok az agy keringését is javítják.

Nem elhanyagolható feladat a biomechanikailag jó iskolabútorok beszerzésének szorgalmazása, ha ez nem megy, akkor legalább ékpárna alkalmazása, illetve a helyes ülés megtanítása (ld. a cikk 1. részében). Hasznos egyébként az is, ha pihenésként a kezüket hátra teszik a gyerekek – ez sokat segít a gerincnek, mert az élettani ágyéki (deréktáj) görbületet kiválóan megtámasztja. Figyeljünk arra, hogy a kisiskolások iskolatáskája a testsúly 10%-át nem haladhatja meg: ezt jogszabály sajnos nem írja elő, de az egészségügy részéről ez az ajánlott (az Oktatási Közlönyben 2004-ben jelent meg, ld. www.gerinc.hu).

Kevesen ismerik a *Porci Berci barátokat keres* című, kisiskolásoknak szóló meseszerű oktatóprogramot – ennek megszervezése sokat taníthat a kicsiknek a helyes ülésről, állásról, emelésről (www.zalaszam.hu/pb). Az úszástanítást és az úszás szorgal-



mazását több településen már meg tudták oldani, jó lenne, ha tovább tudna terjedni. A helyesen kivitelezett hátúszás és mellúszás a gerinc izmainak egyik legjobb erősítője.

A fentiek egyik fontos pontja a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális tartásjavító gyakorlatanyag alkalmazása a testnevelésben, minden tanuló részére. Mit is jelent ez a gyakorlatban?

A biomechanikailag helyes testtartás azt a testtartást jelenti, melyben az izmok megfelelő működése a legkisebb terhelést biztosítja a gerinc képletei részére a különböző testhelyzetekben. Ennek kialakítására és fenntartására speciális gyakorlatanyag rendszeres alkalmazása szükséges a testnevelésben a gimnasztika részeként minden tanuló számára (tehát minden évfolyamon). Ez a medence középállását és a testtartásért felelős izmok egyensúlyát állítja középpontba, vagyis a testtartásért felelős összes izomcsoport kellően erős és kellően nyújtható állapotát alakítja ki és tartja fenn.

A rendszeres alkalmazás azt jelenti, hogy minden testnevelésórán a gimnasztika részeként meg kell éreztetni a helyes testtartást, majd testtájanként kell végighaladni a teljes mozgásanyagon. Az első órán az 1. testtáj testtartásért felelős izmainak erősítő és nyújtó gyakorlatait kell végezni; a következő órán a helyes testtartás megéreztetése után a 2. testtáj megfelelő izmainak erősítő és nyújtó gyakorlatait kell végezni és így tovább (10 testtájról tagolódnak a testtartásért felelős összes izomcsoport erejét és nyújthatóságát fejlesztő gyakorlatanyag). Ezután újra az 1. testtáj gyakorlatai jönnek sorra és így tovább a tanév végéig. Így érjük el, hogy minden testtartásért felelős izomcsoport erősítését és nyújtását hatékonyan végezzük.

A hatékonyság másik fontos kritériuma, hogy precízen kell végezni a gyakorlatokat, vagyis a kiindulási és véghelyzeteket pontosan be kell tartani, máskéülben a gyakorlatok értelmetlenek vagy esetleg még károsak is lehetnek (nyújtani csak akkor lehet eredményesen, ha az izom

eredési és tapadási helye közt az ízület nyújtott helyzetben van; a medence középhelyzetben történő stabilizálása nélkül végzett erőlkifejtés pedig az ágyéki gerincen káros nyíróerőket ébreszt). A gyakorlatok pontos végrehajtása a működő izmokra figyelve, nem pedig kívülről „diktált” ritmusra történjen. A mozgásanyag megtanítását a medence középhelyzetének megéreztetésével kell kezdeni álló, ülő, háton és hason fekvő testhelyzetben, és ha ez már jól megy, akkor lehet végigmenni a gyakorlatanyagban az imént leírtak szerint.

A tartásjavító torna végzése közben a helyes légzéstechnikára is oda kell figyelni: erőlkifejtés általában kilégzéskor (annak is a végén), nyújtás pedig lélegzésszünetben történjen.



Kilégezni nyitott szájon át kell, így nincs préselő hatás a gerincen.

A lábizmok erősítése is fontos a helyes testtartás szempontjából, ezért ezeket is tartalmaznia kell a gimnasztikának (ez néhány egyszerű gyakorlat, az úgynevezett talptorna). A helyesen végzett tartásjavítás „mellékhatásként” a gátizomzatot is megerősíti, ezáltal az inkontinencia (vizeletcsepegés) megelőzését is jótékonyan szolgálja.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag mindegyik korosztályban azonos.

Különbségnek abban kell lennie, hogy a testnevelő pedagógus milyen módon motiválja a tanulókat és milyen szóhasználatot tanítja meg nekik az egyes testhelyzeteket és izomérzéseket. Felsőbb évfolyamokon a tanulók önmaguk is értékelhetik a gyakorlatok pontos vagy hibás végzését, és korrigálhatják egymást is. A helyesen végzett tartásjavító gyakorlatok a felesleges izmok nyúlása, a gyenge izmok működtetése közben kellemes izomérzéseket okoznak, s ennek tudatos megélése a hatást is fokozza, valamint a testtudat fejlődését is elősegíti.

A gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartása a testnevelési tananyag egészében szükséges, tehát például az egyéb gimnasztikai

gyakorlatok, fittségmérés, testépítés közben is.

Mindez része a Nemzeti Alaptantervnek (NAT) 2003 óta, a kerettanterveknek 2004 óta, de a 2012-ben megújult NAT-ban és kerettantervben még hangsúlyosabban szerepel. A köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvény 87. §. a szakmai ellenőrzés rendjének újraépítését is tartalmazza. Ez jelentős lökést adhat annak, hogy a jól végzett tartásjavításban minden tanuló részesülhessen.

SOMHEGYI ANNAMÁRIA