

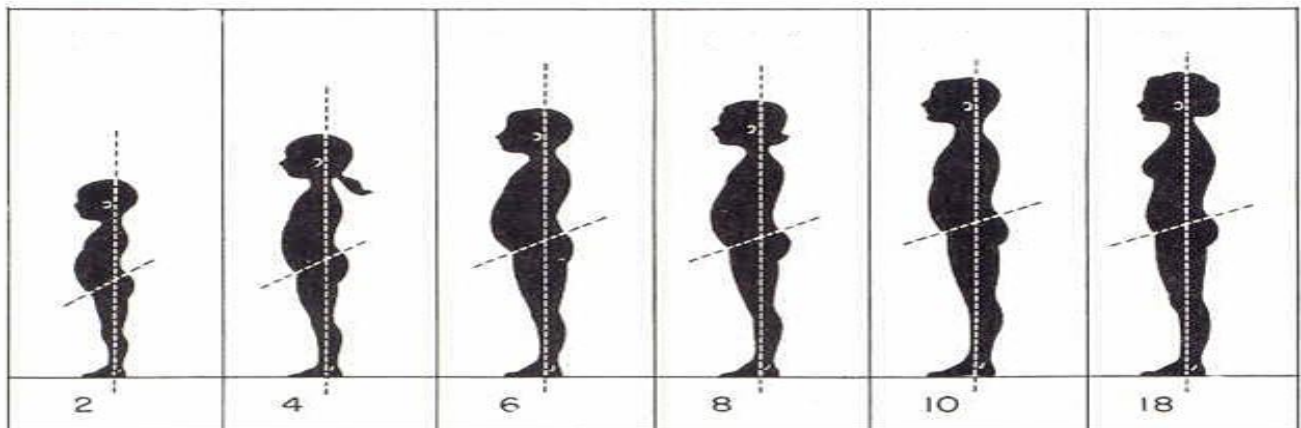
„Taisyklingos laikysenos įtaka vaiko sveikatai. Patarimai tėvams, kaip išugdyti taisyklingą laikyseną.“

Vis dažniau ne tik suaugusieji bet ir vaikai ima skųstis nugaros skausmais. Pagrindinė priežastis – netaisyklinga (ydinga) laikysena. Tai itin aktuali problema. Tėvai neretai tikisi, kad jų vaikas išaugs, sutvirtės savaime, todėl kartais delsia kreiptis į gydytojus ortopedus. Ankstyvas diagnozavimas ir kompleksinis gydymas gali padėti sustabdyti stuburo ar krūtinės ląstos deformaciją.

Taisyklinga laikysena ne tik puošia žmogų, bet ir padeda išsaugoti jaunystę, išvengti nugaros ir sprando skausmų, sąnariai yra optimalios padėties, sudaromos palankios sąlygos vidaus organams veikti.

Gera laikysena – pusiausvyra tarp griaučių ir raumenų sistemos. Tokia laikysena apsaugo svorį laikančias struktūras nuo traumų ir deformacijų nepriklausomai nuo kūno padėties (stovint, gulint, tupint t. t.), t. y. kai šios struktūros veikia arba neveikia.

Vaikų laikysenos kitimas, pagal amžių.



Ikimokyklinio amžiaus vaikų stuburo fiziologiniai linkiai dar nėra visiškai susiformavę. Trejų metų amžiaus vaiko laikyseną formuoja dar tik ryškėjantys stuburo linkiai, kurie priklauso nuo laipsniško stuburo slankstelių ir jungčių vystymosi. Tačiau vėlesniais metais smarkiai išaugus liemeniui, o stuburą laikantiems raumenims dar tebesant silpnais, šie linkiai nuolat keičiasi.

SVARBU ŽINOTI!!!

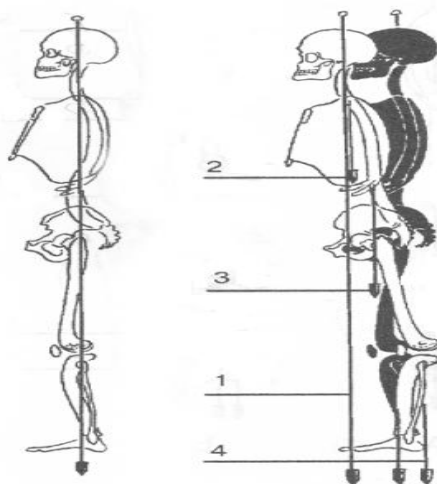
- ☺ **Stuburo deformacijos pasireiškia jau ankstyvoje vaikystėje, kadangi judrų vaikų gyvenimo būdą keičia pasyvus sėdėjimas prie televizoriaus ar kompiuterio, darbo ir poilsio režimo nesilaikymas, netinkamai parinkti baldai, netinkamas čiužinys, per sunkios mokyklinės kuprinės, netaisyklingai atliekami fiziniai pratimai.**
- ☺ **Problemų sukelia ir vaikų augimo sparta. Mergaičių augimo spurtas stebimas 4 – 6 gyvenimo metais, o berniukų 6 – 8 gyvenimo metais. Kitas augimo spurtas būna paauglystėje.**

PROFILAKTINĖS PRIEMONĖS

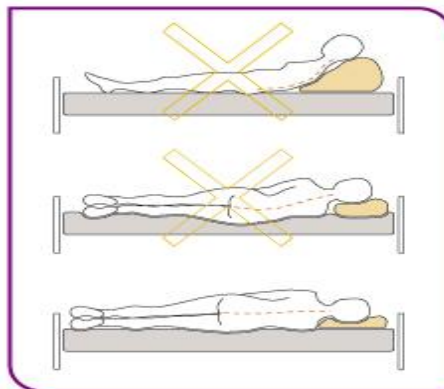
Didelę reikšmę ydingos laikysenos formavimuisi turi ir blogi įpročiai: netaisyklingas sėdėjimas ir stovėjimas (ant vienos kojos, perkreipus dubenį), sunkių daiktų nešiojimas ant vieno peties ar viena ranka, netaisyklingas gulėjimas (ant šono, susirietus, ankštoje per minkštoje, įdubusioje lovoje, ant didelės pagalvės), judėjimo stoka.

NETAISYKLINGŲ KŪNO PADĖČIŲ PAVYZDŽIAI

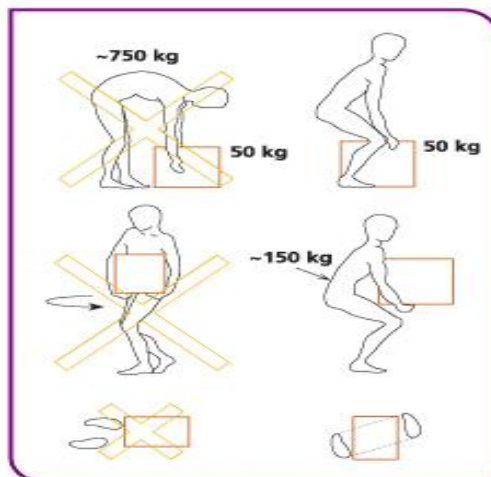
Kaip stovime?

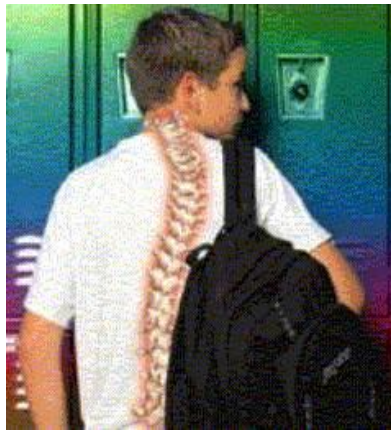


Kaip mes miegame?

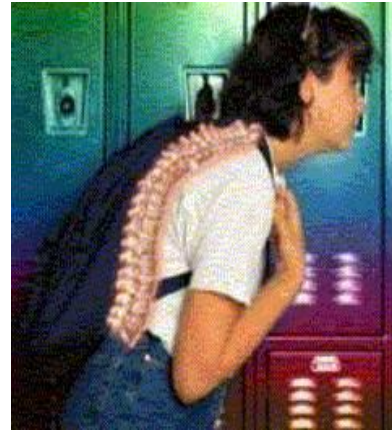


Kaip apsaugoti nugarą?





1.pav.

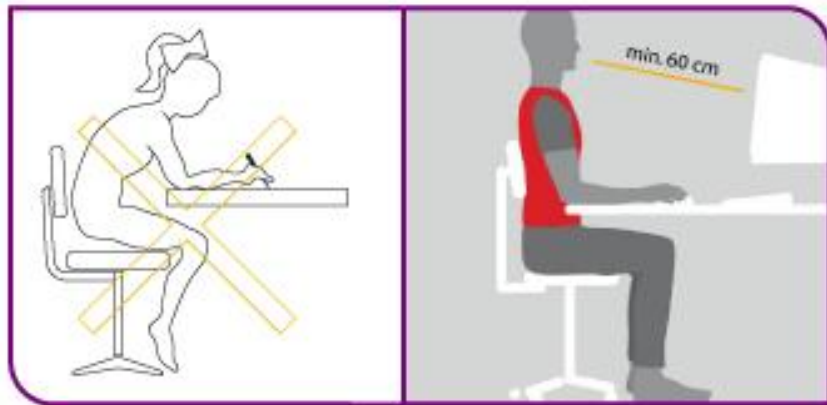


2 pav.

1 pav. Nešiojant kuprinę ant vieno peties, gali iškrypti stuburas, persitempti raumenys.

2 pav. Ši kuprinė yra per sunki, todėl verčia lenktis į priekį. Kadangi stuburas nėra prisitaikęs prie tokios padėties, neteisingo kuprinės nešiojimo pasekmes vaikas gali jausti visą gyvenimą.

Kaip sėdime?



Be šių kasdieninių profilaktinių priemonių yra labai svarbu žinoti, kad :

- ☺ Vaiko mityba turi būti sveika ir racionali;
- ☺ Vaikas turėtų reguliariai pasivaikščioti gryname ore, sistemingai atlikti mankštą, būti fiziškai aktyvus. Į kūno kultūros formas reikėtų įtraukti fizinius pratimus, kurie taikomi laikysenai ugdyti, stiprina nugaros, pilvo ir pečių juostos raumenis.
- ☺ Taisyklingą laikyseną ugdo vaikščiojimas ant galvos užsidėjus kokį nors daiktą – sąsiuvinį, knygą.
- ☺ Vaiko apranga turėtų būti laisva ir nevaržanti, avalynė – tinkama.
- ☺ Būtina pusiausvyra tarp aktyvios fizinės veiklos, ramių žaidimų ir statinės veiklos (sėdėjimas valgant, žaidžiant, prie televizoriaus, prie kompiuterio, pamokos ir jų ruošą, stalo žaidimai ir kt.).

Judesio korekcijos mokytoja Irma Morkūnienė