Materiał prasowy

Warszawa, 9 sierpnia 2021 r.

**Kręgosłup ucznia: w szkole i w domu**

**Niezależnie od tego, w jakim trybie dzieci i młodzież wrócą do nauki – stacjonarnym czy zdalnym – nowy rok szkolny będzie wyzwaniem dla organizmu każdego ucznia. Fizjoterapeutka radzi jak optymalnie zadbać o jego kondycję.**

Już za kilka tygodni najmłodsi wracają do szkoły - prawdopodobnie w trybie stacjonarnym, choć możliwe są różne scenariusze. W jaki sposób możemy zadbać o ich kręgosłupy, stawy, mięśnie? Czego powinniśmy przestrzegać, na co zwrócić uwagę podczas roku szkolnego? Kilka wskazówek dla rodziców przygotowała Karolina Goławska, fizjoterapeutka z kliniki Carolina Medical Center.

- *Oczywiście najlepszy byłby powrót do nauki w szkole, w normalnym trybie. Związana z tym aktywność fizyczna – nawet spacer na przystanek autobusowy czy chodzenie na przerwie, nie mówiąc o zajęciach sportowych w grupie - przyczyniają się do poprawy sprawności fizycznej dzieci. A ta po pandemii znacząco się zmniejszyła – na co wskazują zarówno badania, jak i bezpośrednie doświadczenia z młodszymi pacjentami, zgłaszającymi się z problemami bólowymi kręgosłupa czy wadami postawy* – mówi ekspertka. – *Jeśli sytuacja pandemiczna zmusi dzieci do zajęć  przed komputerem, to my jako rodzice powinniśmy zachować szczególną czujność, a także zadbać o odpowiednie miejsce do nauki dla dziecka: ergonomiczne stanowisko, które pozwoli zminimalizować  skutki wielogodzinnego przesiadywania przed ekranem komputera. Powinniśmy postarać się monitorować to w jaki sposób dziecko spędza przerwę od zajęć: czy są to kolejne minuty przed komputerem czy może wyjście na szybki spacer z psem*.

**W domu i w klasie? Ruch, ruch, ruch!**

Aktywność fizyczna jest dziś ważniejsza, niż kiedykolwiek – szczególnie dla najmłodszych.

- *Podczas pandemii dzieci zdecydowanie ograniczyły swoja aktywność fizyczną, a ona jest przecież niezbędna do prawidłowego rozwoju kości, mięśni i stawów. Stymuluje rozwój układu krążeniowo-oddechowego, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia wad postawy i jest najlepszym lekiem, którego nic nie jest w stanie zastąpić* – podkreśla Karolina Goławska.

Ludzki organizm przystosowany jest do ruchu. Pozycja siedząca cechuje się dużą statycznością i odmiennym ułożeniem poszczególnych segmentów ciała w stosunku do pozycji stojącej. Najbardziej obciążony jest kręgosłup. Zbyt częste przebywanie w pozycji siedzącej wiąże się u dzieci i młodzieży ze zwiększoną otyłością, mniejszą sprawnością fizyczną, krótszym snem. W tej sytuacji każda aktywność ma znaczenie, nawet ta wykonywana w pomieszczeniu.

- *Dzieci powinny jak najmniej czasu spędzać w pozycji siedzącej, jak najczęściej robić przerwy i spędzać je aktywnie. Zalecana jest zmiana pozycji np. co 40 min. W tym czasie warto pospacerować lub wykonać kilka prostych ćwiczeń angażujących stawy, np. krążenia barków, bioder czy szyi, kilka skłonów i wyprostów w kręgosłupie, rozciąganie zginaczy stawów biodrowych, a także ćwiczenia oddechowe, które zaktywizują bierną podczas siedzenia przeponę –* tłumaczy ekspertka.

**Jaka aktywność po szkole?**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat przynajmniej przez 60 minut każdego dnia wykonywali ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, głownie aerobowe (skakanie, bieganie, chodzenie). Dodatkowo, co najmniej 3 razy w tygodniu zalecane są ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, wzmacniające mięśnie i kości.

Warto więc zapisać dziecko na dodatkowe zajęcia sportowe. Jakie dyscypliny są polecane?

- *Każdy ruch niesie mnóstwo korzyści: czy to pływanie, bieganie, sztuki walki czy sporty zespołowe* – mówi fizjoterapeutka, Karolina Goławska – *Zasada jest jedna: nigdy nie zmuszajmy dziecka do określonej aktywności fizycznej. Pozwalajmy, by dziecko testowało różne aktywności sportowe i wybrało te, które najbardziej mu odpowiadają. Najważniejsze, by zajęcia sprawiały przyjemność, wówczas będzie w nich chętnie uczestniczyło*.

W sytuacji, gdy dziecko nie wykazuje chęci do aktywności sportowej, są sposoby, by to zmienić:

- *Próbujmy zachęcać małymi krokami: zaaranżujmy aktywny rodzinny weekend na rowerach, zaproponujmy dłuższy spacer z psem do lasu, wyjdźmy z autobusu o 1-2 przystanki wcześniej i idźmy z dzieckiem na spacer. Pokazujmy własnym przykładem, że jesteśmy aktywni, a dzieci będą starały się nas naśladować* – tłumaczy ekspertka.

**Ergonomiczne miejsce do nauki w domu**

Dziecko powinno mieć w domu swoje miejsce do nauki, odrabiania zadań domowych, sprzyjające koncentracji.

- *Najważniejszym celem ergonomicznego stanowiska pracy dziecka powinno być zapewnienie równomiernego rozłożenia obciążenia mięśni stabilizujących* - mówi fizjoterapeutka, Karolina Goławska – *Wysokość krzesła i blatu powinny być dostosowane do wzrostu – tak, aby zapewnić wysokość stanowiska pracy na poziomie wzroku dziecka. Zapewnijmy wysokie oparcie krzesła, ponieważ kręgosłup dziecka powinien być podparty na całej długości, w szczególności – w odcinku lędźwiowym (niekiedy stosuje się tu specjalne poduszki). Podczas siedzenia pośladki powinny być dociśnięte do końca fotela, kolana ustawione na wysokości bioder, stopy oparte na podłożu i ustawione równolegle do siebie, a przedramiona oparte na podłokietnikach.*

Alternatywą do krzesła jest siedzenie aktywne, np. na piłce fitness.

- *Piłka „wymusza” siedzenie na guzach kulszowych, co pobudza mięśnie głębokie i zmusza do aktywności zmysł równowagi* - tłumaczy ekspertka - *Kręgosłup lubi ruch, dlatego taka forma siedzenia będzie korzystna. Najważniejsze jest tutaj dobranie odpowiedniej wielkości piłki: musi być na tyle duża, by kolana znajdowały się na wysokości bioder – nigdy powyżej ich linii. Natomiast nie można na piłce siedzieć zbyt długo (maksymalnie – 2 godziny), ponieważ brak podparcia dla kręgosłupa może doprowadzić do przeciążeń mięśni. To jednak ciekawa alternatywa, którą najmłodsi mogą stosować naprzemiennie z siedzeniem na krześle*.

**Ewentualne problemy najlepiej diagnozować szybko**

Gdy tylko rodziców zaniepokoi jakiś aspekt aktywności ruchowej dziecka, np. koordynacja ruchowa czy przyjmowana postawa ciała, warto zgłosić się do fizjoterapeuty.

- *Wczesne wychwycenie złych wzorców ruchowych i zaburzeń napięć mięśniowych pozwoli zniwelować ryzyko rozwoju wad postawy i dolegliwości bólowych u dziecka. Specjalista może wówczas skierować dziecko na rehabilitację – zabiegi fizjoterapeutyczne stosuje się u dzieci już pierwszych dni życia* – informuje ekspertka kliniki Carolina Medical Center.

**\*\*\***

**Informacje o ekspercie**

Karolina Goławska – fizjoterapeutka w klinice Carolina Medical Center. Zajmuje się rehabilitacją kręgosłupa, stawu kolanowego, skokowego, łokciowego i ręki. Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, kierunku Fizjoterapia.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Omega Communication*  *Aleksandra Stasiak*  *tel.: 602 115 401*  *e-mail: astasiak@communication.pl* |  |

**Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną - całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej - wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED - lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl