

22 maja 2023



## **Prawidłowa pozycja w czasie zbierania owoców ważna dla zdrowia**

**Rozpoczynają się zbiory truskawek. Fizjoterapeuci i lekarze ze Świętokrzyskiego Centrum Pediatrii Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Kielcach, jak co roku, przypominają i apelują o przyjmowanie ergonomicznych pozycji, w trakcie zbierania owoców oraz w czasie innych tego typu prac. Dzięki powtarzanim każdego roku apelom, zmniejszyła się liczba dzieci wymagających pomocy specjalistów z tego powodu.**

Nieergonomiczna pozycja w czasie zbierania owoców, prowadzi najczęściej do dwóch grup powikłań. Pierwsza to przeciążeniowe dolegliwości bólowe segmentów kręgosłupa. Druga grupa, o znacznie poważniejszych objawach, to porażenia nerwu strzałkowego, czyli tzw. opadającej stopy. dr hab. prof. UJK Wojciech Kiebzak – specjalista rehabilitacji ruchowej, kierownik Klinicznego Zakładu Rehabilitacji ŚCP, konsultant wojewódzki w dziedzinie fizjoterapii, tłumaczy, że bezpośrednią przyczyną takiego stanu, może być np. przyjmowanie w trakcie zbioru truskawek, siadu klęcznego, ze stopami ustawionymi, w ułożeniu skrzyżowanym. W pozycji tej, przyciskana jest przednia część podudzia i stopy. W efekcie, dochodzi do ucisku pnia nerwu strzałkowego i/lub jego rozciągnięcia, które to czynniki mogą powodować zaburzenia: ukrwienia nerwu, przewodnictwa nerwowego oraz zaburzenia transportu aksonalnego, czego skutkiem jest ból, drętwienie, opadanie stopy. U osób zbierających truskawki, mogą wystąpić dwa typy uszkodzeń nerwu tj. neuropraxia, czyli przejściowe zablokowanie, bądź zniesienie czynności nerwu na kilka dni, bez zmian strukturalnych, albo bardziej niebezpieczna forma – axonotmesis, kiedy długo trwający ucisk nerwu, może spowodować zmiany we włóknie osiowym – wyjaśnia prof. Wojciech Kiebzak. Leczenie tych dolegliwości może wiązać się z długotrwałym pobytem w szpitalu.

Specjaliści powtarzają, że nie wolno lekceważyć takich objawów jak: drętwienie i ból stopy oraz dolegliwości bólowe kręgosłupa. W razie ich wystąpienia, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.