

10 października 2023



Prawidłowa sylwetka w trakcie siedzenia, ważna dla zdrowia

Noszenie zbyt ciężkich tornistrów i wielogodzinne przyjmowanie nieprawidłowej sylwetki ciała, podczas siedzenia w szkolnej ławce lub w czasie wolnym, może powodować u dzieci problemy zdrowotne. Zwracają na to uwagę fizjoterapeuci ze Świętokrzyskiego Centrum Pediatrii Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Kielcach.

Dr hab. Wojciech Kiebzak, specjalista rehabilitacji ruchowej, prof. UJK, kierownik Klinicznego Zakładu Rehabilitacji Świętokrzyskiego Centrum Pediatrii, konsultant wojewódzki w dziedzinie fizjoterapii podkreśla, że wpływ ciężaru tornistra jest istotny dla

jakości stanu zdrowia. – Szczególnie szkodliwe są ciężary tornistra powyżej 10, czy też 15 % ciężaru ciała dziecka – tłumaczy profesor Wojciech Kiebzak. Jak dodaje, zbyt ciężki plecak może wywołać następujące powikłania: naganą, zgięciową sylwetkę ciała, kompresję krążków międzykręgowych, przeciążenia stawów kręgosłupa czy też dolegliwości bólowe pleców. – Kolejne powikłanie to zaburzenie balansu mięśniowego: podczas noszenia tornistrów z nieprawidłowym ciężarem, aktywizowane są, nie te mięśnie, które odpowiadają za utrzymanie prawidłowej sylwetki – dodaje profesor.

Bardziej powszechnym problemem, jak zauważa specjalista, jest jednak nieodpowiednia sylwetka ciała podczas siedzenia oraz wydłużony czas jej przyjmowania zarówno w szkole, jak i poza nią.

- W czasie lekcji, trudno byłoby przerywać zajęcia i wstawać na 5 – 10 minut, w ciągu każdej godziny siedzenia, tak jak zalecają niektórzy specjaliści w swoich publikacjach. Dlatego, szczególnie istotne jest mówienie dzieciom, aby po wyjściu z klasy nie siadały np. na podłodze korytarza, tym bardziej wydłużając okres nieprawidłowego siedzenia, ale aby na przerwach międzylekcyjnych i w wolnym czasie poza szkołą, wykonywały kilka prostych ruchów – głównie odgięcia tułowia do tyłu – tłumaczy prof. Wojciech Kiebzak. Jego zdaniem, dobrym rozwiązaniem (stosowanym chociaż krótkotrwale), może być zasada siedzenia, tak aby zeszyt czy klawiaturę komputera, przesuwając od siebie, czyli w kierunku końca stołu, a miednicę w kierunku przeciwnym, osiagając naturalnie, bez wysiłku wyprost kręgosłupa. Zwykle jest jednak odwrotnie – nieprawidłowo, czyli zeszyt przesuwany jest do bliższej krawędzi stołu, a miednicę wsuwa się pod stół, a do tego płaszczyznę siedziska podnosi się do góry, co wymusza nasilone przyjmowanie pozycji zgięciowej.

- Trzeba też podkreślić, że przy przyjmowaniu nagannej sylwetki ciała, pojawiają się nie tylko problemy z przeciążeniem kręgosłupa ale m.in. z zaburzeniami oddychania, perystaltyki jelit czy nawet wady zgryzu. Należy pamiętać, aby wszystkie wątpliwości co do pojawiających się nieprawidłowości zgłaszać specjalistom – tłumaczy konsultant wojewódzki w dziedzinie fizjoterapii.

Specjaliści zwracają również uwagę na pozytywny wpływ na nasze zdrowie diety oraz adekwatnej do naszych możliwości aktywności fizycznej.