Taisyklinga vaikų laikysena: patarimai tėvams

Prie kompiuterio ekrano ar išmaniojo telefono susmukęs mokinukas – jau daugiau nei dešimtmetį nekintantis vaizdelis. Su tuo kasdien kovoja daugybė tėvų. Iš tiesų netaisyklinga laikysena – viena labiausiai paplitusių vaikų ir paauglių sveikatos problemų. Remiantis statistikos duomenimis, netaisyklinga laikysena nustatoma net iki 80 proc. nepilnamečių.

Netaisyklingą vaikų laikyseną lemia keli išorės veiksniai – netaisyklingas sėdėjimas ir mažas fizinis aktyvumas.

1.Pagrindinis taisyklingos laikysenos formavimo principas – judėjimas.

Vaikų ortopedai traumatologai sako, kad pagrindinė vaikų taisyklingos laikysenos pagrindas yra pakankamas fizinis aktyvumas, nes jis stiprina nugaros raumenis. Sportuoti reikėtų ne mažiau 3 kartus per savaitę, kad būtų pasiekti tinkami rezultatai. Ortopedai traumatologai rekomenduoja lankyti baseinus – plaukimas yra pati fiziologiškiausia sporto šaka ir geriausia subalansuoja nugarą. Svarbiausia, kad sporto šaka patiktų vaikui.

2. Tinkamos darbo vietos.

Stebėti, kad vaikas tinkamai sėdėtų prie stalo. Labai svarbu, kad tėveliai nuolat stebėtų savo atžalos laikyseną dar iki brendimo pradžios (kol dar iki galo nėra susiformavęs skeletas), kad vaikas, skaitydamas, rašydamas ar žiūrėdamas televizorių, sėdėtų tiesiai.
Reikėtų išlaikyti 4 taškų taisyklę: abi alkūnės padėtos ant stalo, abi pėdos – ant grindų. Labai

gerai, jei reguliuojamas kėdės aukštis

3. Ergonomiškos kuprinės.

Reikėtų ieškoti ergonomiškų kuprinių, jų petnešos turėtų būti ant abiejų pečių, kuprinės apačia – iki nugaros vidurio trečdalio, juosmeninės dalies vidurio. Labai svarbu ir svoris – kad jos nebūtų prikrautos. Kuprinė turėtų sudaryti7-10 proc. vaiko kūno masės.

Netaisyklingos laikysenos pasekmės

Kaip teigia ortopedai, laikysena formuojasi palaipsniui, todėl tėvams privalu nuolat stebėti, kaip vaikas stovi, sėdi, o pastebėjus, kad laikysena ydinga, nedelsiant tai koreguoti. Klaidinga manyti, kad netaisyklinga laikysena su amžiumi išsispręs savaime. Laiku nepastebėjus ar apleidus šią problemą, gali likti pasekmių visam gyvenimui. Ilgainiui gali išsivystyti stuburo deformacijos, galinčios sukelti gyvybiškai svarbių organizmo sistemų – virškinimo, kraujotakos – nepakankamumą. Būna, kad net jauname amžiuje vaikus kamuoja lėtinis galvos, kojų, nugaros skausmas, virškinimo sutrikimai, kurių priežastis – ne kas kita, o netaisyklinga laikysena