



Szent Teodóra Községi Központ - Nagykároly



Egészséges palánta, egészséges család!

Tájékoztató füzet szülőknek, nagyszülőknek, oktatóknak
a kiskorúak egészséges és kiegyensúlyozott testi fejlődéséért

 *Styves Andrea Gyógytornász*

Kiadja:

Szent Teodóra Közösségi Központ Nonprofit Egyesület
Székhely: Nagykároly, Doina utca 24 szám
Email: teodora_kk@yahoo.com
www.facebook.com/pg/Asociatia-Teodora-Egyesulet

Elnök:

Vadas Krisztián

Felelős szerkesztő:

Ilyes Andrea Gyógytornász
www.kinetoterapie-satumare.ro

Támogató:

A Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.
Projekt cím: Mozgásfejlesztés az egészséges családokért
Projekt azonosító: GYE-KP-1-2019/1-001075



Köszöntő

Legyen ez a kis füzet egy útmutató, egyfajta segítség a szülőknek, nagyszülőknek, oktatóknak.

Ez a tájékoztató füzet egy szakmai felvilágosító program egyik pillére és összegzője, amely felhívja a figyelmet a helyes testtartás és a rendszeres mozgás fontosságára, a már kialakult fejlődési rendellenességek kezelési lehetőségeire.

Szolgáljon hát olyan információkkal, amelyek lendületet adva hozzásegítenek bennünket ahhoz, hogy sikeresen vállaljunk együtt felelősséget gyermekeink, a jövő generáció egészséges fejlődéséért.

Fontos, hogy minden családban helyet kapjon a mozgás, melynek hatalmas szerepe van prevencióként is. Már gyermekkorban hozzásegít számtalan pozitív fizikai és szellemi érték gyarapodásához, többek között: a helyes testtartás elsajátításához, a helyes ergonomikus mozgássémák megtanulásához, a gyerek mozgáskultúrájának fejlesztéséhez, és nem utolsósorban a mozgás megkedveléséhez.

A következőkben engedjék meg, hogy gyermeküket és fejlődésüket egy palántához és annak fejlődéséhez hasonlítsam (legyen az paradicsom-palánta vagy facsemete...), meglátják könnyebb lesz ezáltal is megérteni, elképzelni a fejlődést, ill. a bonyolult anatómiai szakkifejezések és elnevezések sokaságát.

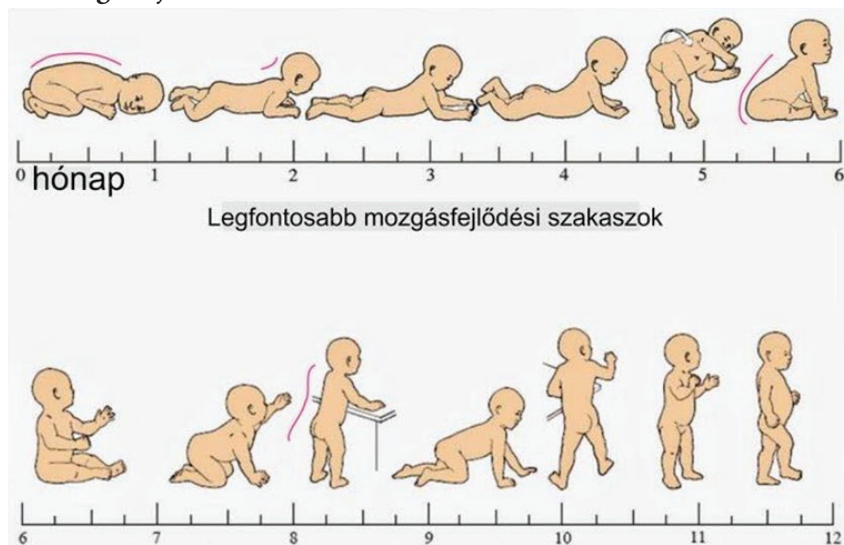
Ilyés Andrea - gyógytornász

Az egészséges gerinc – avagy “a palántánk” erős szára

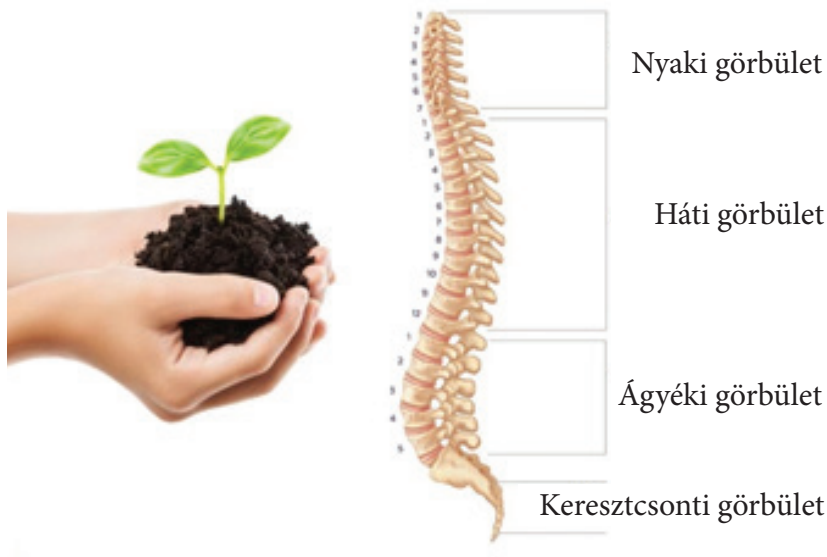
A mozgásrendszert a csontvázrendszer és a vázizomrendszer együttese alkotja. A csontvázrendszer a mozgás szervrendszerének passzív része, míg a vázizomzat az aktív. A csontvázrendszer a test szilárd vázát adja, meghatározza annak alakját és méretét. A csontvázrendszer a mozgás szervrendszerének passzív részeként az izmok segítségével mozogni képes, biztosítja ugyanakkor egyes szervek védelmét a mechanikai behatásokkal szemben is.

A gyermekünk mozgásrendszerének fejlődése a mozgás fejlődésével kezdődik (lásd az ábrát lent) még csecsemőkorban, és folyamatos a serdülőkor végéig. A gerinc természetes görbületeinek (4) a kialakulása csecsemőkorban kezdődik, amikor a kisbaba megemeli a fejét, kialakul a nyaki görbület, ezután néhány hónap elteltével, amikor a csecsemő felül kialakul a háti szakasz görbülete, majd amikor feláll, kialakul az ágyéki görbület is.

A mozgásfejlődés



A csontrendszer fejlődésnek indulásakor az izomrendszer is fejlődik, bár sokszor a fejlődési tempójuk különbözik. Így kialakulhatnak instabilitási problémák az izmok, ízületek, csontok szintjén, amelyek a későbbiekben a test funkcionális problémáihoz vezethetnek. A test egészséges és kiegyensúlyozott fejlődésében (számos más tényező mellett) a rendszeres mozgás, a sport játssza az egyik főszerepet.



Ahogy a palántánk nő, kiültetjük a szabad földbe. Ott éri a levegő, a nap, a szél, megmásszák a bogarak. A palántánkat környezeti hatások érik. Ahogy fejlődik, a palántánk szára vastagszik, levele nő, lehet már virágot, bimbót s később gyümölcsöt is fakaszt. Mit tesz a gazda, ha látja, hogy a palánta szára gyenge és elhajolni látszik? ...Karót állít mellé, védő hálót tesz mellé, hogy legyen ami tartsa, vagy amibe kapaszkodjon a nehéz időkben.

Egészséges palánta, egészséges család!

A palánta szára a gyermekünk csontrendszere, gerince. A karó az izomzat, amely a csontrendszerünket tartja össze. A levelek a végtagokat jelzik, annak súlyát és az általuk végzett fizikai munkát.

A gyümölcs pedig a lányoknál a gyermekvállaláskor a terhesség kihordását jelképezi. A környezeti hatások minden ember életében más és más, de talán most, ami közösen negatív a gyerekek fizikai fejlődését nézve, hogy akár fél napot is töltenek ülve az iskolapadban, hanyagul állnak. Már az ovis korosztálynál is jelen van az okos elektronikai eszközök túlzott, már-már káros használata. A helytelen testhelyzetben történő tevékenységek, illetve a mozgás hiánya, elsőként befolyásolja a gyerekeknél a gerincoszlop fejlődését. Helytelen terheléssel a négy természetes görbület hangsúlyosodik, a tartóizmok elgyengülnek, a csontok nőnek... így nincs karó, vagy nagyon gyenge, hogy segítsen, így a fejlődés során fizikai és növekedési problémák merülhetnek fel.



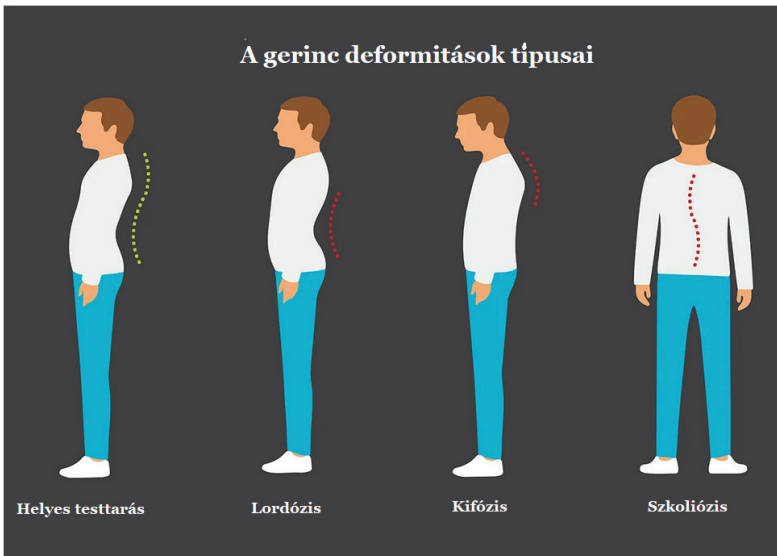
Mi történhet a karó hiánya, vagy silány minősége esetén? A palánta elhajolhat, így az egészséges fejlődési folyamat elmaradhat, vagy nem teljedik ki. Netalán eltörik a szár, ha folyamatosan csavarja a szél vagy lehúzza a saját súlya. Jelképesen a következő eseteket jelenti (ha időben nem lépünk közbe): helytelen testtartás, ami negatív esztétikai képet ad a testnek, majd felnőtt korra fájdalom, krónikus ízületi kopás, állandó hátfájás, gerincferdülés, degeneratív gerincbetegségek, gerincsérv. Ez majd megpecsételheti a mindennapokat, a családi életet, a minőségi pihenést, a munkaképességet. Ezért fontos a prevenció már gyermekkorban, hogy mindezeket elkerüljük a rendszeres mozgással, a helyes testtartás elsajátításával, a helyes ergonomikus mozgássémák megtanulásával, a gyerek mozgáskultúrájának fejlesztésével és a mozgás megkedveltetésével.

Hogyan vegyük észre, ha valami gond van? Melyek a leggyakoribb fejlődési rendellenességek? Hogyan tudunk segíteni?

Bármilyen aggodalom van, mindig érdemes szakemberhez fordulni, viszont első körben érdemes otthon felmérni, figyelemmel kísérni (megelőzőképpen is) gyermekeink fejlődését.

A következő pár oldal szolgáljon, ellenőrző listaként! Használva ezt a könyvecskét, időben felismerhetnek olyan növekedési problémákat, amelyek sikeresen korrigálhatóak.

Gerinc deformitások:



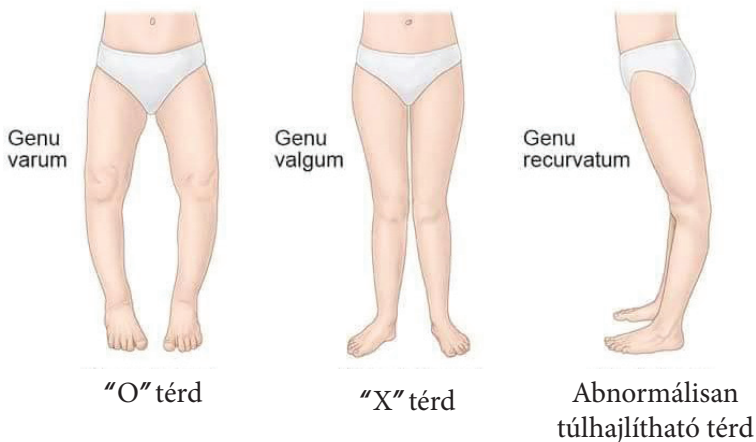
Oldalirányú deformitás = **Scoliosis**

A hát felső részén kialakuló fokozott görbület = **Kifózis**

Az ágyéki szakasz erőteljesebb görbülete = **Lordózis**

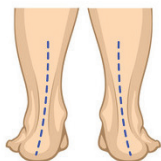
Egészséges palánta, egészséges család!

Láb deformitások:

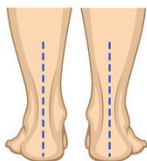


Bokasüllyedés, pes varus, lúdtalp, üres talp.

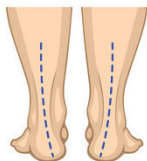
Lúdtalp
Pronáló pozíció-
bokasüllyedés-
pes valgus



Normál talp
Neutrális
pozíció



Üres talp
Szuplináló
pozíció
pes varus



Amennyiben a palánta egészségesen fejlődik, egy egészséges növény fejlődik ki belőle.

Így van ez nálunk is, ha a helyes testtartást gyermekkorban megtanuljuk, akkor felnőttként ez már természetessé válik és nem szükséges minden percben arra gondolni, hogy helyesen ülünk-e vagy állunk, hogy épp görbén tartjuk-e magunkat vagy egyenesen.

Érdemes megfigyelni magunkat (a gyerekedet/unokádat), mozgásunkat, szokásainkat, fontos, hogy minél több jó szokást alakítsunk ki magunknak, és a rosszakat kerüljük.

Figyeld meg jól, hogy:

- Mindig ugyanúgy vedd keresztbe a lábadat, amikor ülsz?
- Ugyanazon a válladon hordod a táskádat?
- Mindig ugyanabban a kézben cipesz?
- Kanapén ülve felhúzod oldalra a lábadat / lábaidat?
- Amikor várakozol, mindig ugyanarra a lábadra támaszkodsz?
- Előre tolod a fejed, miközben a monitort/tv-ét nézed?
- Hosszan előre dőlsz, miközben a munkádat magad előtt asztalon végzed?
- Hosszan előre dőlsz, miközben a tv-ét nézed?
- Amikor a telefont a kezvedbe veszed, a fejedet hajtod le hozzá vagy felemeled azt?

Ha arra jutottál, hogy lenne min javítani, akkor tedd meg, és kérném a szülőket/nagyszülőket, hogy végezzék el a következő gyors felmérést gyermekükön/unokájukon:

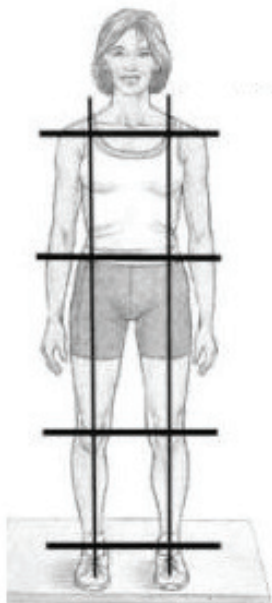
Állj először szembe a vizsgáló személlyel, állj rendesen ☺. Onnan tudod, hogy rendesen állsz, hogy mindkét lábadon támaszkodsz, kicsi terpeszben (a két bokád között csak egy ökölnyi távolság legyen) az arc előre néz, a nyak és a törzs függőleges, a mellkas kidomborodik, a has lapos és a hát egyenes.

Egyors felmérő - jelölik be a válaszokat

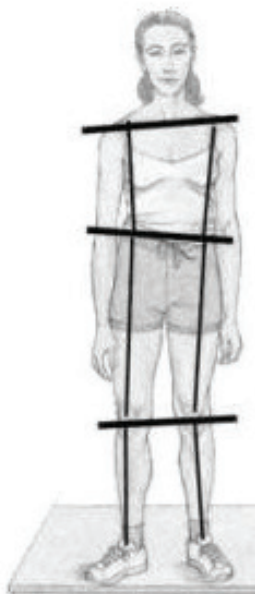
Szemből a következőt vesszük észre, ha minden rendben van:

- a vállak egy magasságban vannak,
- a mellbimbók egy magasságban vannak,
- a mellkas kidomborodik,
- a test mellett kinyújtott kar és a törzs között mindkét oldalon egyforma a távolság,
- a medence és csípő mindkét oldalon egy magasságban van,
- a térdék egy magasságban vannak,
- amennyiben húznánk egy egyenes vonalat mind a két lábnál, akkor ez a vonal összeköti a csípőt, a térdet, a bokát és a nagylábujjat is.

Szimmetrikus

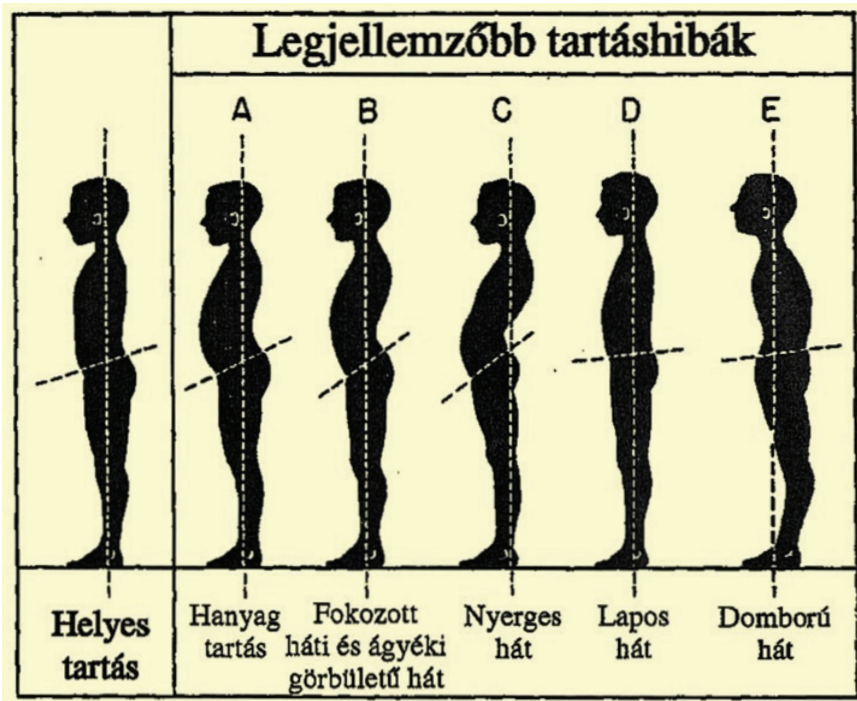


Aszimmetrikus



**Oldalt állásban az arc előretekint, a nyak és a törzs függőleges,
a vizsgáló helyzete ugyanaz marad:**

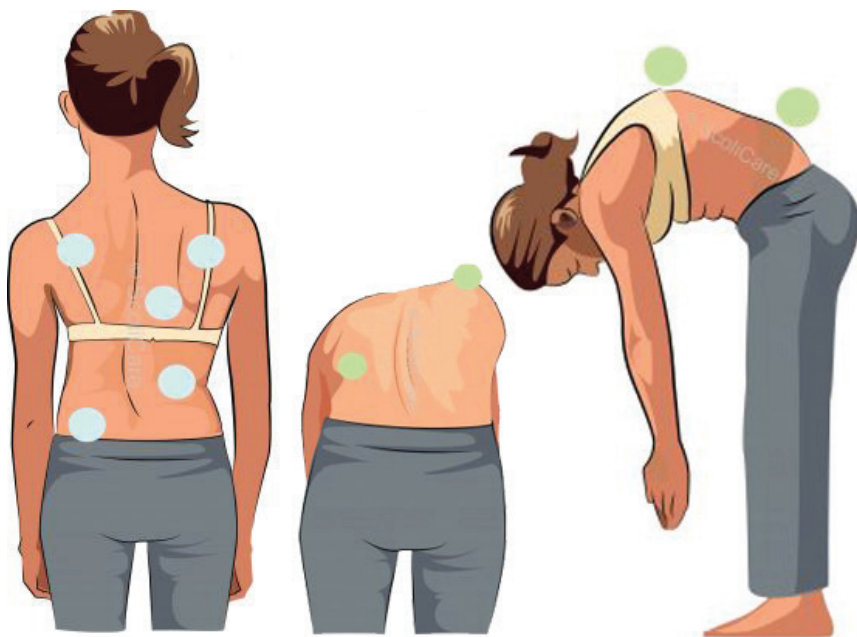
- a fültől kezdve képzeletben húzzunk egy egyenes vonalat, ez áthalad a vállon, csípőn, térden és bokán,
- a sípcsont (vádli elülső része) nem távolodik el ettől az egyenestől,
- a has és hát lapos, de a természetes görbületek jelen vannak.



Egészséges palánta, egészséges család!

Hátulról nézve, kicsi terpeszben, karok a test mellett kinyújtva:

- a fej egyenes pozícióban van, a két válltól egyforma távolságra,
- a vállak egy magasságban vannak,
- a lapockák egy magasságban vannak,
- a test mellett kinyújtott kar és a törzs között mindkét oldalon egyforma a távolság,
- a gerincoszlop egyenes,
- a medence és csípő mindkét oldalon egy magasságban van,
- a lábfejek egyenesen előre néznek az arccal megegyező irányba, bokák egyenesek, nem dőlnek befelé.



Ugyancsak hátulról nézve, a képen látható módon lassan előrehajolva:

- az egész gerincoszlop mentén a hát mindkét oldalon (jobb-bal) egyforma. Nincs kidomborulás sem nyaki sem háti részén.

A talp deformitások felfedezésének érdekében, plantogrammot szoktunk alkalmazni, melyet otthon a következőképpen végezhet el. Vizes, festékes talppal rálép egy száraz területre/ lapra és száradás előtt lefényképezi. (ha lapon van, hagyja megszáradni)

Jegyezze be a sarok és második lábujj közepét és húzzon egy egyenes vonalat a két pont között.



Lúdtalp



Normál



Üres talp



- A lenyomat normális, a két pont között húzott egyenes vonalhoz képest a talp belső vonala kb. a 2-3-ik lábujj alatt található.

Egészséges palánta, egészséges család!

Abban az esetben, ha a teszt elvégzése után több az üresen maradt válasza, vagy bizonytalan, vagy nehéz a vizsgált személlyel megértenie magát, kérjük keressen fel egy szakorvost vagy gyógytornászt és kérjen segítséget.

Ha valakinek helytelen testtartása van, az nem muszály úgy maradjon, itt még nincsenek a gerincoszlopon, ízületekben kóros elváltozások, eredetük inkább az izmok hiányára vezethetők vissza. Az izmok erősítésével, tanulással, a gyakorlatok végzésével, rendszeres sportolással javíthatóak és megelőzhetőek a később kialakuló már maradandó deformitások.

A gyógytorna kiváló megoldás a megelőzésre, a helytelen testtartás javítására és a deformitások vagy a felnőtt korban ebből adódó csont-izom-izületi betegségek gyógyítására. Esetenként szakorvos javaslatára, (pontos diagnózis birtokában) a fizioterápia, masszázs és a kineziológiai tapasz, fűző, ortézis, speciális cipő használata tökéletes kiegészítő kezelés lehet a gyógytorna mellett.



Tájékoztató füzet szülőknek, nagyszülőknek, oktatóknak
a kiskorúak egészséges és kiegyensúlyozott testi fejlődéséért





Legyen közös a célunk: felelősségvállalás a jövő generáció helyes és egészséges fejlődésében, állóképességének és jó munkabírásának biztosításában; a betegségek megelőzése, a tudatos mozgás és egészséges pihenés elvének gyakorlatba ültetése!

Mozogjunk többet, jobban, együtt, az egész családdal!

Köszönjük a támogatást!



*Ilyes Andrea
Gyógytornász*

KÉSZÜLT A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKÁRSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap