

Ocena nawyków postawy i aktywności ruchowej dzieci w wieku szkolnym z deformacjami kręgosłupa.

Paulina Bartnicka

W wieku dojrzewania wzrasta zainteresowanie sportem. Dzieci zaczynają intensywnie uprawiać sport. Młodzież często wbrew zakazom rodziców uczęszczają na siłownię, nie pytając koordynatorów o sposób wykonywania ćwiczeń. Zbyt mocno obciążają swój organizm, prowadząc przez to do zahamowania wzrostu, co w konsekwencji przejawia się deformacjami kręgosłupa. Inna część młodego pokolenia, większość swojego wolnego czasu spędza przed komputerem garbiąc się, siedząc na niewyprofilowanych fotelach, czy krzesłach. Takie nieprawidłowe przyzwyczajenia doprowadzają do utrwalenia wad, które stają się trudniejsze do leczenia i rehabilitowania.

Do badań wykorzystałam kwestionariusz ankiety. Przeprowadziłam go wśród 75 osób, byli to uczniowie czterech klas III Gimnazjum- 40 dziewcząt i 35 chłopców, w wieku od 13 -15 lat. Ankieta miała 31 pytań. Wśród nich 12 otwartych i 19 zamkniętych. Badania zostały przeprowadzone w Gimnazjum Akademickim Nr 23 im. Marii i Georga Dietrichów przy ul Bałtyckiej w Olsztynie. Analiza wyników przeprowadzonego kwestionariusza ankiety, pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

Pierwszy podstawowy wniosek: Decydujący wpływ na zachowanie dzieci mają rodzice.

Rodzice zaś wykazują brak zainteresowania problemem wad postawy ciała u swoich dzieci. Świadczy o tym fakt, że tylko 34% przebadanych, bada regularnie kręgosłup. Zgłoszenie dziecka do poradni, bądź specjalisty jest decydującym składnikiem procesu leczenia wad kręgosłupa.

Rodzice nie zwracają uwagi na sposób w jaki dzieci spędzają czas wolny, w jakiej pozycji odrabiają lekcje. Większość przebadanych dzieci spędza czas wolny na oglądaniu telewizji lub grach komputerowych, lekcje odrabiane są, w większości

na łóżku- 41% przebadanych-, bądź podłodze- 11%. Jest to niepokojąca informacja dla rozwijającego się pokolenia.

Nawyki postawy w decydującej części wpływają na prawidłowy wzrost i rozwój ciała dziecka. Skutki długotrwałego postępowania, wbrew zaleceniom lekarzy, specjalistów, pielęgniarek szkolnych odbijają się w życiu dorosłym.

Niewłaściwy dobór butów, tornistrów wpływa równocześnie na możliwość rozwoju wad kręgosłupa oraz złego wzrostu kośćca u dzieci w wieku rozwojowym.

Rodzice, opiekunowie, w małym stopniu, interesują się dopasowaniem odpowiedniego obuwia dla swoich pociech. Większość z nich nie zdaje sobie sprawy, że ich dzieci mają płaskostopie, wady, koślawość stóp, koślawość kolan, płaskostopie podłużne, szpotawość stóp.

Przekazywanie wiedzy na temat, nawyków postawy, podstawowych definicji związanych z powstawaniem wad postawy ma wpływ na rozwój intelektu dziecka. Poinformowane, nauczone dziecko, lepiej potrafi ocenić swoje błędne zachowanie, w procesie swojego wzrastania ciała. Wśród badanej grupy dzieci, zaobserwowano zbieżność występowania wad postawy ciała ze złymi nawykami postawy ciała, wynikającymi, z nieprawidłowych przyzwyczajień ułożenia ciała dziecka podczas codziennych czynności. Wiedza respondentów nie jest wystarczająca, by sprawnie samodzielnie korygować swoją wadę postawy. W przebadanej grupie, nieliczni potrafili zdefiniować podstawowe pojęcia dotyczące nawyków oraz wad postawy ciała.

Możliwość uczestniczenia dzieci w zajęciach wychowania fizycznego, jest podstawowym środkiem umożliwiającym rozwój kośćca u dzieci w prawidłowy sposób. Od nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów zajęć pozalekcyjnych zależy, w jaki sposób przygotowują swoich wychowanków do oceny swojej postawy ciała.

Prawidłowy dobór aktywność fizyczna znacznie wpływa na rozwój kośćca w wieku szkolnym. Dowodzi o tym fakt chęci uczestniczenia dzieci, w zajęciach pozalekcyjnych, dotyczących rozwoju motorycznego ciała. Dobór ćwiczeń związanych z wysiłkiem fizycznym musi być przygotowany przez wykwalifikowanych nauczycieli, specjalistów, bądź dobrany przez rehabilitantów

lub fizjoterapeutów w momencie stwierdzenia wady postawy. W doborze ćwiczeń, obciążających kościel dzieci należy brać pod uwagę, masę ciała, wzrost ciała, oraz zdolności fizyczne organizmu.

W badaniach zaobserwowano, że styl życia młodzieży i dzieci związany jest z biernym wypoczynkiem, niewłaściwym odżywianiem oraz zbyt szybkim rozwojem techniki, a także nieświadomością rodziców, opiekunów. Czynniki te wskazują na powiększające się zjawisko występowania nieprawidłowych nawyków co w konsekwencji doprowadza do wad postawy u dzieci w wieku szkolnym. Znajomość wad postawy, ich objawów, przyczyn i skutków jest czynnikiem wpływającym na prawidłowy rozwój ruchowy dziecka.