

Korygować umiejętnie - Przeciw wadom postawy

W gimnazjach powiatu myślenickiego zakończono badania uczniów klas pierwszych. Wady postawy stwierdzono u 90 proc. młodzieży. Większość z nich wymaga korekcji. 8 proc. stanowią utrwalone zmiany w budowie ciała - i te kwalifikują się do leczenia.

Badania, zainicjowane w ramach programu profilaktyki wad postawy przygotowanego przez Wydział Promocji i Ochrony Zdrowia Starostwa Powiatowego, prowadził zespół specjalistów kierowany przez rehabilitanta Mariusza Janusza.

- *Dzisiaj uważa się, że największym przeciwnikiem narządu ruchu jest komputer, że wpływa on na tryb życia młodego człowieka. Dzięki programowi można zweryfikować zagrożenie wadami postawy młodzieży w okresie intensywnego wzrostu* - twierdzi rehabilitant. Wskazuje on, że dzieci w wieku gimnazjalnym prowadzą wybitnie siedzący tryb życia (średnio 9 godzin dziennie za biurkiem i przy ekranie komputera): - *Przed wszystkim zachęcajmy dziecko do ruchu na świeżym powietrzu i regularnego uprawiania sportu pod nadzorem trenera, który poprowadzi zajęcia stosując zasadę wzmacniania mięśni, przywracając je najpierw do prawidłowej długości i elastyczności.*

Z badań wynika, że na utrwalone deformacje postawy cierpi mała grupa pacjentów (8 proc. sprawdzanych). Dla nich przewidziano bezpłatne konsultacje lekarskie, a następnie objęcie stałym leczeniem, finansowanym przez kasę chorych. W przypadku sporej grupy zagrożonej rozwojem wad postawy - planuje się zorganizowanie zajęć korekcyjnych. Zdaniem kierowniczkę Wydziału Promocji i Ochrony Zdrowia Małgorzaty Bajer, większość gimnazjalistów nie ma możliwości uczęszczania na zajęcia korekcyjne. - *Z naszych informacji wynika, że tylko gimnazjaliści w Raciechowicach mają gimnastykę korekcyjną* - mówi. Pracownicy Starostwa Powiatowego zamierzają wnioskować o dofinansowanie w przyszłym roku zajęć dla młodzieży.

Konieczność indywidualnej korekcji wad postawy jest nieunikniona. Ćwiczenia nie mogą być uniwersalne, lecz skorelowane z indywidualnymi wskazaniem. - *Trzeba robić to umiejętnie. Gimnastyka korekcyjna likwiduje wady postawy, ale ćwiczenia niedostosowane do konkretnego przypadku mogą spowodować powstanie skoliozy* - twierdzi Mariusz Janusz.

Według jego wiedzy, wady postawy młodzieży prawdopodobnie zależą od warunków środowiskowych, np. jego skażenia lub nasłonecznienia. Wady kończyn dolnych, koślawość kolan i płaskostopie stwierdzono szczególnie często u gimnazjalistów z rejonu Dobczyc i Stadnik. W Skomielnej Białej dominowała asymetria kręgosłupa, a w okolicach Trzemeśni wady klatki piersiowej. Za dorodne, morfologicznie wyrosnięte uznano natomiast dzieci z Myślenic: w ich wieku oznacza to, że mają większą skłonność do deformacji postawy. Ogółem zbadano 1920 uczniów. Na program profilaktyki wad postawy Starostwo Powiatowe wyda w tym roku 8 tys. zł. (JBO)

Artykuł opublikowany w "Dzienniku Polskim", dodatek "Dziennik Myślenicki" - 23 października 2002 r.