

Helyes ülés, jó szék, gerincvédelem: gyermekeink jobb gerinc-egészsége (Tájékoztató szülők és pedagógusok részére)

A sok ülés és az okostelefon fölé görnyedés a „kütyü-kor” gyermekeit minden eddigénél inkább jellemzi. Ahogyan az autóból sem tudjuk kiszedni az emberiséget (bár az is igen sok veszélyt tartogat az egészségre nézve), úgy a kütyütől sem tudjuk őket elvonni. Mit tehetünk mégis?

- 1. Válasszunk jó széket, megfelelő asztalt és tanítsuk meg a helyes ülést.**
- 2. Minél több mozgást biztosítsunk gyermekeink részére.**
- 3. A helyes testtartás érdekében speciális tartásjavító gyakorlatok végzése szükséges.**

Az alábbiakban mindegyik ponthoz adunk néhány szempontot, javaslatot.

1. Válasszunk jó széket, megfelelő asztalt és tanítsuk meg a helyes ülést

A helyes ülés azt jelenti, hogy a medencénk és vele együtt a deréktájunk (az ágyéki gerincünk) megközelítőleg függőlegesen indul felfelé, nem pedig hátrafelé „fekszik” szinte.

Ezt nagyban segítheti a jó szék:

- a. A szék magassága és az ülőfelület hosszúsága lehetővé teszi, hogy az ülőfelületen egészen a széktámláig hátra csúsztassuk fenekünket, és közben talpunk a földön nyugodjon.
- b. A szék támlája olyan helyen és olyan helyzetben van, hogy a medencecsontunk tetejét és a derekunkat neki tudjuk támasztani.
- c. A szék támlája nem túl hosszú, vagyis nem ér fel túl magasra és így nem gátolja a lapockák és a hát felső része elhelyezkedését.
- d. A szék ülőfelületének elülső széle nem éles, és így nem nyomja a combot, vagyis nem gátolja a vérkeringést.
- e. *Ráadásásként előnyös*, ha a szék támlája úgy van kiképezve, hogy író helyzetben is és figyelő helyzetben is meg tudja támasztani a medencecsont tetejét és a derekat.

A jó széken azonban helyesen is kell ülni ahhoz, hogy segítse a gerinc védelmét:

- a. A fenékkal csúszunk egészen hátra, addig, ameddig csak lehet.
- b. Támasszuk neki a medencecsontunk tetejét és a derekunkat a szék támlájának. (Ha a szék támlája a deréktájon túl egyenes, akkor a derekunk mögé kispárnát vagy a kezünket tehetjük támasztásként. - De jó is, mikor a tanító néni azt mondja: na gyerekek, most pihenünk: tegyétek hátra a kezeteket.)
- c. A lábunkat támasszuk a földre (ha a gyermek túl kicsi a szék magasságához képest, akkor dobozra tegye a lábát). A derekat terheli, ha a láb nem támaszkodik.

Az asztal magassága igazodjon a testméretekhez, tehát a kisméretű gyermekeknek más asztalra van szüksége, mint a „felnőtt-méretű” tanulónak. Az asztal akkor megfelelő magasságú, ha a széken helyesen ülve a kar lazán lóg a törzs mellett, a könyök 90 fokban hajlított, és ekkor az ökölbe szorított kéz éppen az asztallap magasságában van. Ha magas az asztal, párnát lehet a székre tenni, de ilyenkor arra is ügyelni kell, hogy a talp a földön (vagy sámlin, dobozon) tudjon nyugodni!

Ékpárna és deréktámasz: *Otthon tehetünk a szék ülőfelületére ékpárnát, mely megemeli az ülőcsontunkat, ezzel a medencét és az ágyéki gerincet a megfelelő helyzetbe hozza. Egy másik ügyes szék-javító eszköz az ágyéki gerincet (a derekunkat) támasztja meg üléskor. (Ékpárnát és deréktámasztó párnát az autóülésbe is érdemes betenni annak, aki sokat autózik és akinek ez jól esik – mert nem vagyunk egyformák ebben sem. Mindkét eszköz a gyógyászati segédeszköz boltokban kapható.)*

Egyéb használati tárgyaink gerinckíméleti szempontjai:

Fekhely: *Az ágy inkább kemény legyen, mint puha, és ne legyen gödrös.*

Kerékpár: *A gerinc szempontjából az a jó kerékpár, melyen egyenes derékkal lehet ülni.*

*Iskolatáska: A becsomagolt iskolatáska súlya ne haladja meg a gyermek testsúlyának 10 %-át. Ennek érdekében a szülőknek, a pedagógusoknak és a gyermekeknek sokat kell még közösen dolgozniuk, mert a gyerekek ma jóval nehezebb táskákat cipelnek, és ezen a **közös odafigyelés** segíthet leginkább (jogsabály van ugyan, de az ehhez kevés!).*

Hasznos gerincvédelmi tanácsok képekkel együtt láthatók az alábbi linken:

<https://ogk.hu/~media/Files/ogk/gerinckimelet-a-hetkoznapokban.ashx>

2. Minél több mozgást biztosítsunk gyermekeink részére

A WHO (Egészségügyi Világszervezet, EVSZ) ajánlása szerint gyermekkorban napi 60 perc mozgásra van szükség az egészséges testi, lelki, szellemi fejlődéshez.

Hétköznapokon ezt nagyszerűen segíti a mindennapos testnevelés, ami 2012 óta végre előírás lett, és 4 tanévig tartó fokozatos bevezetés után 2015 szeptember óta minden tanuló részesül benne. Mivel a 45 perces mindennapos testnevelés azonban önmagában nem teljesíti az egészséghez szükséges napi 60 perc mozgást, ezért még egyéb mozgásra is szüksége van minden tanulónak. Nem szolgálja a gyerekek egészségét, ha a mindennapos testnevelést úgy oldják meg, hogy összevonnak testnevelési órákat – hiszen így lesznek olyan napok, amelyeken nincs mozgás az iskolai napirendben! (Az úszás-oktatás életvédő jelentősége miatt jogszabályban elfogadott, remélhetőleg átmeneti kivételt jelent!)

A mindennapos testnevelés hatékony, az egészséget minél jobban szolgáló megvalósítását a szülők nagyban segíthetik, ha gyermekeiket a részvételre serkentik: nem adnak és nem szereznek nekik fölösleges felmentéseket, és a testnevelésben természet-szerűen adódó nehézségek leküzdésében segítik őket („Nem baj, ha most nem sikerült, majd legközelebb már jobban megy!”). A szülők az alábbi linken tájékozódhatnak a mindennapos testnevelés egészségfejlesztési szempontjairól:

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>

(A kedves szülők figyelmébe ajánljuk, hogy a gyermekeknek nem tornateremre, hanem mozgásra van szükségük minden nap!)

Ha a szülők szívesen segítenék a mindennapos testnevelés minél jobb működését, az alábbi linken kitölthetnek egy gondolat-ébresztő kérdőívet, illetve gyermekeik is kitölthetnek egy nekik szólót:

[tesiszuloknek](#)

[tesigyerekeknek](#)

A hétvégéken a család menjen minél többször kirándulni, ez nemcsak kitűnő mozgásprogram, hanem egyúttal a természet szeretetére is nevel, ugyanakkor kitűnő közös program a család egésze részére. (Nagyon kell a gyermekeknek a rájuk figyelés, a velük közösen szerzett jó élmények sokasága!)

3. A helyes testtartás érdekében speciális tartásjavító gyakorlatok végzése szükséges

Gyermekeink közt tömegesen fordulnak elő a tartási rendellenességek, melyek legtöbbször együtt járnak a lábboltozatok eltéréseivel is. Ezért a mindennapos testnevelésben egyrészt a hatékony tartásjavítás, másrészt a lábizmok erősítését szolgáló gyakorlatok végzése szükséges.

A mindennapos testnevelés tornatermi óráin minden gyermekkel ill. tanulóval rendszeresen végezni szükséges a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló speciális tartáskorrekció mozgásanyagát, melyet az orvosok felkérésére a gyógytornászok úgy állítottak össze, hogy a testnevelők beépíthessék a testnevelésbe. A speciális tartáskorrekció a medence helyes középállásán és a testtartásért felelős izmok egyensúlyán alapul, és azt célozza, hogy a gerincet és a nagyízületeket tartó lágyrészek a legkisebb igénybevételnek legyenek kitéve - ez a biomechanikailag helyes testtartás, amivel a gerincet és a nagyízületeket védhetjük a porckopásos betegségektől.

A testnevelő pedagógusok részére a speciális tartáskorrekció mozgásanyagát elérhetővé tettük az interneten:

<https://gerinces.hu/prevencio/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/>

Sokáig érdemes lefelé görgetni, mert akkor megtalálják az óravázlat-szintű segítséget: a speciális tartaskorrekcio mozgásanyagának tanórákra bontott táblázatát, így a testnevelőnek az aznapi órára vonatkozó egy szem lapot elég magával vinnie emlékeztetőül.

Szülőktől nem várható el, hogy ezt a mozgásanyagot hibátlanul végeztessék otthon gyermekeikkel – ehhez ugyanis a testnevelő pedagógus szakértelme szükséges. Viszont az osztálytermi tartaskorrekcio egyszerűbb gyakorlatait a szülők is használhatják gyermekeikkel együtt. Ezért az alábbiakban csokorba gyűjtöttük az Országos Gerincgyógyászati Központ honlapján szereplő, megelőzést szolgáló gyógytorna-gyakorlatok rövid videóit:

- Osztálytermi tartaskorrekcio: ezeknek a gyakorlatoknak mind a testnevelő pedagógusok, mind a szülők hasznát vehetik, ha a tornatermen kívül tartott testnevelési órán, más tárgyak tanóráin, ill. otthon tanulás közben mozgásszünetet tartva alkalmazzák tanítványaikon, gyermekeiken.
- Lábizom-erősítő gyakorlatok: ezeket is hasznosíthatják a testnevelő pedagógusok és a szülők egyaránt. A lábboltozatok megtartását szolgáló lábizomerősítés a gerinc védelméhez is hozzájárul.
- Térdizom-egyensúly gyakorlatok: ezekre a hirtelen fordulással járó sportmozgások esetén van különösen szükség (ezek közé tartozik az új fittségmérés, a NETFIT ingafutás-tesztje is). Hirtelen forduláskor ugyanis a térdre különösen nagy teher hárul, amit a jól működő izmok csökkenthetnek. A térdet tartó izmok egyensúlyát, azaz jó működését meglehetősen speciális gyakorlatokkal érhetjük el, amiket a testnevelő pedagógusok figyelmébe ajánlunk elsősorban, de otthon is használhatók.

https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloznek-testneveloknek/

KEDVES SZÜLŐK!

A gerinc védelmén kívül minden más szerv, sőt a jobb agyműködés és a jobb lelki egészség érdekében is arra van szükség, hogy GYERMEKEINK LELKESEN VEGYENEK RÉSZT A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSBEN, EBBEN SEGÍTSÉK ŐKET!

Budapest, 2019. április 22.

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.

prevenció igazgató

Országos Gerincgyógyászati Központ

a WHO „Schools for Health in Europe” /SHE/ Network

EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora