




mozgásban

TESTMOZGÁS GYEREKEKNEK

Az egészséges, normál testalkatú gyerekek nagy mozgásigényűek, nekik inkább büntetés egész nap ülni. Ezzel ellentétben a sajnos egyre több gyereket érintő testsúlyfelesleg, elhízás az ellustuláshoz, a mozgásigény kifejezett csökkenéséhez vezető egyik út, a másik a NET-függés.

A TESTMOZGÁS EGY ÉLETRE MEGHATÁROZ

Abban mindenki egyetért, hogy minden gyereknek szüksége van mozgásra, mert ezáltal ügyesednek, erősödnek, a megfelelő testmozgás egy életre meghatározza testalkatukat, izomzatukat, valamint a felnőttkorban elérhető csúcs-csonttömeg elérésére is pozitívan hat. Az izommunka a test izom-zsír arányát az izomzat irányába tolja, a stressz-levezetés képességét is segíti. A gyerek a mozgás hatására jobban eszik, jobban alszik, a szülők és pedagógusok számára egyaránt kezelhetőbbé válik. És végül, de nem utolsósorban, a sportban elért sikerélmények hatására nő az egészséges önbizalmuk, mely a sikeres felnőtt lét egyik alappillére.

TESTALKATNAK MEGFELELŐ MOZGÁSFORMA

Amennyiben gyermekünket versenysportra iratjuk, javasolt (lenne)

mozgásszervi szakembernek felmérnie, hogy mely sport megfelelő az adott testalkathoz. Felnőttekkel foglalkozó reumatológusként sok fiatal felnőttél, illetve az idősebb korosztályhoz tartozó páciensnél találok helytelenül megválasztott sport okozta elváltozásokat, melyek idővel nem korrigálhatók. Érdeemes tudni, hogy a túlerőtetésből, kisebb sérülésekből, izomhúzódásokból, porcsérülésekből adódó panaszok kiválóan kezelhetők soft-lézerrel, fül-akupunktúrával, homeopátiás szerekekkel, Schüssler-sókkal. A gyógyulás sokkal gyorsabb, a regeneráció tökéletesebb!

GYÓGYTORNÁ

Egy speciális mozgásforma a gyógytorna, ami veleszületett, vagy gyermekkorban kialakult elváltozásokat, statikai hibákat hivatott korrigálni, itt kiemelem a lábboltozati hibákat (lúdtalp, bokasüllyedés), és a gerincferdülést. Ezen elváltozások korrekciós lehetősége a gyógytorna, lábtorna, úzás. Az úzás kiemelten jó mozgás a tartáshibák megelőzése szempontjából is, minden izmot átmozgat az ízületek terhelése nélkül, a tüdőkapacitást, a szervezet oxigenitóját kiválóan növeli.

ERGONÓMIAI ISKOLAPADOK UTÓPIÁJA

Az utópiák közé tartozik, de fontosnak tartom megemlíteni, hogy mennyire sok múlik a gyerekeket ergonómiailag

megfelelő székeken ültetni az iskolákban, odafigyelve a gyerek testmagasságára is (állítható magasságú székek), ezekhez tartozó asztalokkal. Alapkövetelménynek kellene lennie, hogy a gyermek lába ülés közben a talajon támaszkodjon, a háta meg legyen támasztva, egyenes háttal tudjon írni, olvasni, a medencéje ülés közben kissé előre dőljön, a könyöke meg legyen támasztva, a fejtartása egyenes legyen. Ezen alapok hatványozottan igazak a számítógép előtt töltött órákra. A szülők annyit tehetnek, hogy az otthonra vásárolt tanulóasztalok, komputerasztal megvásárlásakor a funkcionalitást is fontos szempontként kezelik.

ELŐZZÜK MEG MOZGÁSSAL!

Engedjük, illetve biztassuk gyerekeinket a mozgásra, sportoltassuk őket, de tartsuk szem előtt, hogy a nem megfelelő és túlzásba vitt mozgás gyermekkorban is legalább annyira ártalmas, mint a mozgás teljes hiánya. Járjunk úszni a gyerekekkel, játékos formában végeztessünk vele lábtornát, valamint szóljunk rá, ha görnyedt háttal ül az asztalnál. **Előzzük meg a későbbi állandó mozgásszervi panaszokat!**

—Dr. Szentiványi Csilla

Reumatológus szakorvos,
orvos-természetgyógyász, soft-lézer
terapeuta, fülakupunktúrás
addiktológus, Schüssler-tanácsadó
06/30-449-3818