

LAURA JANSONE

Lai vesela mugura un stalta stāja

VESELS MUGURKAULS UN PAREIZA STĀJA IR SVARĪGI NE TIKAI BĒRNĪBĀ, BET ARĪ VISĀ TURPMĀKAJĀ DZĪVĒ. KO DARĪT, LAI NOVĒRSTU NEPAREIZAS STĀJAS VEIDOŠANOS UN JAU LAIKUS PARŪPĒTOS PAR BĒRNA MUGURAS VESELĪBU?

Gandrīz viss slēpjas pēdās

Lai cik tas dīvaini neizklausītos, bet veselas muguras noslēpums vistiešāk saistīts ar pēdām un kājām – to, cik tās ir veselas. Tāpēc par tām jāsāk rūpēties jau no pašas bērnības. Pēdas ietekmē ne vien muguru, bet visu ķermeni kopumā, jo tajās atrodas refleksogēnie punkti. Daudzas veselības problēmas var atspoguļoties pēdās un līdz ar to arī gaitā, piemēram, tas, ka cilvēks sāk staigāt uz pirkstgaliem, var liecināt, ka veidojas plakanā pēda. Tas nozīmē, ka ikviena bērna vecākiem jāpievērš uzmanība tam, kā mazais kustas, lai neveidotos kāds no biežākajiem stājas traucējumiem:

- **Skolioze** – iedzimta vai iegūta mugurkaula deformācija.
- **Plakanā pēda** – pēdas deformācija. Vairākumam bērnu par plakano pēdu liecina gaitas izmaiņas, tās saistītas ar mugurkaula un iegurnā stāvokļa izmaiņām. Ja plakanā pēda ir izteikta, mazajam ir grūti ilgstoši staigāt, viņš jūt sāpes pēdās un nespēj pilnvērtīgi piedalīties sporta nodarbībās. Te gan jānomierina mazo bērnu vecāki – plakanā pēda ir pavisam normāla parādība līdz četrus piecus gadus vecumam, jo, esot pavisam mazam, bērna pēdas

KONSULTĒ



SANITA SLIKŠĀNE-ROMAŅENKO,
Sociālās integrācijas valsts aģentūras vecākā fizioterapeite.



LIENE SAUKUMA,
Sociālās integrācijas valsts aģentūras vecākā ergoterapeite.

Lai nepieļautu kļūdas, ņem vērā!

- Katram bērnam ir jābūt savam galdam un krēsliem, kur viņš lasa, raksta, zīmē, līmē, griež un dara visu citu. Bērnam nepiemērots ir pieaugušo krēsls, sēžot, piemēram, pie datora.
- Jācenšas mazajam sarūpēt jaunus apavus, ko māsa, brāji vai citi radu bērni nav ievalkājuši *pēc savas pēdas*.
- Ja bērna apavu kolekcijā ir sporta kurpes, kuru papēžu daļā ir iemontēti ritentiņi, tās būtu jāizmet! Regulāri pārvietojoties šādos apavos, bērns pēc tam neprot pareizi likt pēdu un staigāt.
- Nedrīkst skatīties televizoru, gulēt uz muguras, īpaši, ja ekrāns nav tieši priekšā, bet gan nedaudz iesīpi. Šis ieteikums ir svarīgs ne tikai muguras, bet arī acu veselībai.



velves pacēluma vietā atrodas tauku spilventiņš, kas rada optisku ilūziju, ka pēdas izliekums nav pietiekams. Muskuļu saišu vājums, kas saistīts ar plakano pēdu, var būt pat līdz septiņu gadu vecumam.

● **X veida kāju deformāciju** izraisa pārāk agra bērna stādīnāšana uz kājām, vāji attīstīta muskulatūra, gūžu locītavu ārējā rotācija un liekais svars. Bērnam nevajadzētu ļaut sēdēt t. s. W pozā (ceļgali priekšpusē salikti kopā, pēdas izvērstas uz aizmuguri katra uz savu pusi). Šī deformācija īpaši izteikta var būt ap 2,5 gadu vecumu, bet četrus gadus vecumā kājām vajadzētu atgūt neitrālu stāvokli.

● **O veida kāju deformāciju** var veicināt pārāk agra bērna stādīnāšana, tas rada slodzi bērna elastīgajiem kauliem, īpaši izteikta var būt apaļīgiem bērniem.

Lai veidotos pareiza stāja, jābūt pareizam pēdas noslogojumam – 60% jābalstās uz pēdas mugurējās trešdaļas un 40% uz visas pēdas.

Vai bērna mugura ir pietiekami stipra?

Pirms došanās uz skolu ģimenes ārsts ikvienu topošo pirmklasnieku nosūta uz pārbaudēm pie ķirurga ortopēda. Šajā konsultācijā ārsts izvērtē, kādas ir bērna pēdas, kājas un mugura. Ja ir aizdomas vai skaidri redzams, ka kaut kas nav kārtībā, ārsts nosūta bērnu pie speciālista, kas visbiežāk iesaka valkāt speciālus apavus un apmeklēt ārstniecisko vingrošanu.

Ja bērns ir vesels, vecākiem tāpat ir jāpievērš uzmanība tam, vai viņu atvasei ir pietiekami daudz fizisko aktivitāšu, vai viņš par ilgu vienā pozā nesēž pie datora vai televizora, vai nepieņemas svarā vairāk, nekā tas būtu vēlams.

Praktiski ieteikumi

Pareiza sēdēšana. Protams, vienmēr mazo skolēnu nevar izkontrolēt, lai viņš sēdētu taisnu muguru. Tāpēc viss ir vecāku rokās – viņi var radīt apstākļus, lai mazajam būtu ērti sēdēt pareizi. Jāņem vērā, ka mugurkaulam ir savi fizioloģiskie izliekumi un tas nav pilnībā taisns. Lai pēc iespējas saglabātu mugurkaula pareizo izliekumu un neveicinātu mugurkaula deformāciju, ir jāpiemeklē bērnam piemērots galds un krēsls.

Krēsls. Zelta likums – lai krēsla atzveltnē ir noregulēta 90 grādu leņķi un arī gūžas, ceļu locītavas un pēdas atrastos 90 grādu leņķī. Šādā pozā tiek saglabāts neitrāls mugurkaula izliekuma stāvoklis. Ja bērna kājas nestiepijas līdz grīdai, zem pēdām jāpaliek paliktnis. Sēžot krēslā, mugura ir jābalsta pret krēsla atzveltni.

Galds. Galda virsmai jābūt tik augstai, lai, uzliekot elkoņus uz galda, elkoņu locītavas būtu 90 grādu leņķī. Taču, ja bērns veic kādu ļoti precīzu un smalku darbu, galda virsma var būt augstāka. Darbojoties ar lieliem priekšmetiem, to var nolaist zemāk, savukārt zīmējot virsmu var būt nedaudz slīpa. Šādi kniņi ļauj ieņemt pareizu pozu, līdz ar to netiek kaitēts mugurkaulam. Šo iemeslu dēļ ir vērts pirkt bērnu mēbeles, kuras var regulēt. Tas ir finansiāli izdevīgi arī tāpēc, ka galds derēs tik ilgi, kamēr bērns izaugs liels.

Vienā pozā ne ilgāk kā 30 minūtes. Lielā daļā bērnu labprāt visu dienu pavadītu, sēžot pie datora vai televizora ekrāna. Taču tas nav labi ne vien mugurai, bet arī acīm. Ir dažādi viedokļi par to, cik bieži būtu jāmaina ķermeņa poza, bet ieteicams būtu to darīt ik pa pusstundai. Tas nozīmē izkustēties, nevis pārkrustot vienu kāju pār otru un turpināt sēdēšanu.

Atbilstoša skolas soma. Protams, skolēnam vislabākā ir mugursoma. Tai jābūt ar vismaz 5 centimetru platām lencēm. Kad soma uzlikta plecos, tai jābūt stingri klāt pie muguras (bet ne iezmiegtai), lences nedrīkst būt vaļīgas, lai somas smagais saturs neatbalstītos pret sē-

žamvietu. Skolēniem līdz deviņu gadu vecumam mugursomai nevajadzētu būt smagākam par 2,5–3,5 kilogramiem. Daļā skolu smago somu jautājums tiek risināts tā, ka vecāki iegādājas divus grāmatu kompleksus – vienu skolai, otru mājām. Vecākiem noteikti būtu jāpievērš uzmanība skolas somas svaram, kā arī regulāri jāpārskata tās saturs, vai

līdzīgi netiek ņemtas nevajadzīgas lietas.

Pietiekamas fiziskās aktivitātes. Ikdienas vingrošana bērnam nostiprina visa ķermeņa muskulatūru – jo labāk muskuļi nostiprināti, jo mazais labāk spēj noturēt pareizu pozu, veicot ikvienu nodarbi. Taču mūsdienās lielai daļai skolēnu ir atbrīvojums no sporta nodarbībām – ārsta atzinums, ka tās nevar apmeklēt. Līdz ar to ir nepieciešama ārstnieciskā vingrošana, ko nodrošina salīdzinoši maz mācību iestādēs.

Ja skolēnam nekādu muguras problēmu nav, būtu labi, ja viņš nodarbotos arī ar ārpuskolas aktivitātēm – apmeklētu kādu pulciņu, kas palīdz stiprināt muskulatūru un veido imunitāti.

Ļaut iet kājām. Bieži vecāki bērnus ar automašīnu aizved līdz skolas durvīm un pēc stundām – mājās. Tas būtiski ierobežo mazā cilvēciņa fiziskās aktivitātes, tāpēc vecākiem jāpadomā, kā ikdienu iekārtot tā, lai ne vien bērniem, bet arī pieaugušajiem būtu iespēja vairāk staigāt kājām.

Pareiza gulēšana. Bērnam ir jāguļ uz stingras, bet ne cietas virsmas. Arī spilvenam jābūt tādām, lai tas nakts laikā nesaplaktu un nezaudētu savu formu, kas nelabvēlīgi ietekmē mugurkaula stāvokli kakla skriemeļu daļā.

Pēdu trenēšana. Laukos vai pie privātmājas pilsētā vislabākais ir staigāt basām kājām, tas stiprina ne tikai pēdu velvi un muskulatūru, bet uzlabo arī līdzsvaru un koordināciju. Vairākas reizes dienā ar basām kājām var veikt speciālus pēdu vingrojumus, piemēram, ar kāju pirkstiem satvert čiekuru, ripināt zīmuli un staigāt pa dažādām nelīdzenām virsmām. Dzīvoklī līdzvērtīgu vidi var ierīkot ar speciāliem ezišiem, līdzsvara akmentiņiem.

Brauciens ar divriteni. Tas ir labs treniņš līdzsvaram un mugurkaula nostiprināšanai. Lielākā daļa bērnu braukt ar divriteni iemācās 4–6 gadu vecumā. Ja divritenis nepatīk, labs ir arī skrejritenis, ar ko pārvietojoties mazajam ir jānotur līdzsvars un jātrenē koordinācija.

Jāvingro pašiem, lai vingrotu arī bērns. Ja vecāki ir fiziski aktīvi, sportu iemīļo arī viņu atvase, tāpēc ģimene katru rītu var veikt rīta vingrošanu, brīvdienās doties kopīgos izbraucienos ar riteni vai izdomāt kādu citu fiziski aktīvu nodarbi.

Piemēroti apavi. Vislabāk, ja apavi ir no dabiska materiāla, viegli un ērti. Labi, ja apavu iekšpusē ir supinatori. Ja to nav, var nopirkt speciālu apavu pēdiņu ar supinatoru un to ievietot karpē; jāraugās, lai sandaļu aizmugurē būtu kapīte, kas pēdai piedod stabilitāti; zoles protektoriem jābūt vienmērīgi noklātiem pa visu zoles virsmu; kurpes purngalam jābūt platam, lai tas nenospiestu kāju pirkstus. ▲

Biežākie muguras problēmu cēloņi:

- liekais svars;
- neērtu apavu valkāšana;
- nepareiza slodze;
- pēdu problēmas;
- smagas infekcijas (piemēram, poliomielīts);
- pārslimots rahīts.

RŪPES PAR MUGURU
Sāc jau no dzimšanas! Lasi sarunu ar fizioterapeiti Baibu Kraukli

LASI
augusta
žurnālā

VĒL PĀRDOŠANĀ!

