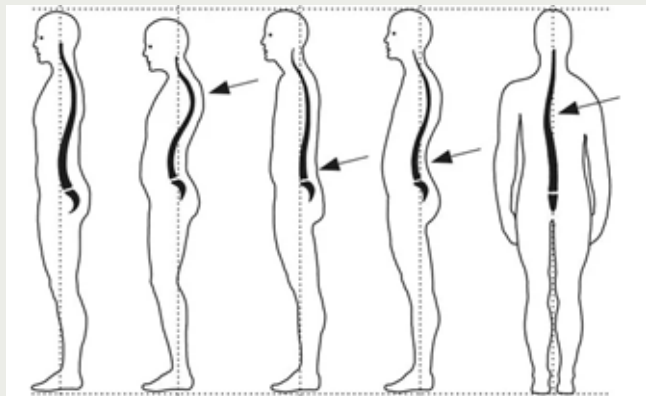


LAIKYSENOS SUTRIKIMAI



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS



Netaisyklingos laikysenos tipai

Esant netaisyklingai laikysenai, netinkamai išsidėstę stuburo slankstelių sąnariniai kampai didina apkrovą kaulinėms struktūroms ir minkštiesiems audiniams. Išskiriami šie netaisyklingos laikysenos tipai:

- plokščia nugara
- kifozinė nugara
- kifozinė ir lordozinė nugara
- lordozinė nugara
- skoliozinė nugara
- asimetrinė laikysena
- į priekį pasvirusios galvos laikysena

Statistika

Lietuvoje stebimas didėjantis nenormalios laikysenos atvejų skaičius.

2004 m.



2022 m.



Laikysenos sutrikimai yra viena iš labiausiai paplitusių sveikatos problemų tarp mokyklinio amžiaus vaikų. Kai kuriuose tyrimuose teigiama, kad vaiko kūno laikysenos sutrikimų raida yra susijusi su sparčiausio augimo tempo laikotarpiais, kurie atitinka mokyklinio amžiaus (6–7 m.) ir brendimo (12–16 m.) pradžią. Augimo metu dažnai formuojasi ydinga laikysena, nes raumenys vystosi lėčiau nei formuojasi kaulai. Griaucių-raumenų sistema brendimo metu yra labiau linkusi į deformacijas ir yra jautresnė apkrovoms.

Laikysena - tai gebėjimas išlaikyti stabilią statinę ar dinaminę kūno padėtį erdvėje.

Laikysenos sutrikimams nusakyti naudojami įvairūs terminai: ydinga laikysena, netaisyklinga laikysena, asimetrinė laikysena.

Laikysena yra raumenų ir skeleto sistemos sąveikos su centrine nervų sistema visuma, kurios pagrindinis vaidmuo yra išlaikyti kūną raumenų ir skeleto pusiausvyros būsenoje.

Kas įtakoja prastą laikyseną?

- Mokiniai daug laiko praleidžia prie televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir kitų prietaisų. Gyvensenos tyrimų duomenimis kai kurie vaikai prie ekranų praleidžia 4 ir daugiau valandų per dieną. 2020 m. 9 klasės mokiniai 2,5 karto dažniau nei 5 klasės mokiniai (atitinkamai 35,6 proc. ir 14,4 proc.) nurodė, kad 4 ir daugiau valandų praleido prie ekranų.

Reguliarus raumenų pajėgumo ir lankstumo didinimas teigiamai veikia vaikų laikysenos formavimąsi, o kūno centro stabilizavimo pratimų įtraukimas į mankštos programas gali prisidėti prie vaikų laikysenos gerinimo.

Kas įtakoja prastą laikyseną?

- **Nutukimas ar per mažas svoris** gali turėti įtakos netaisyklingai ar prastai laikysenai, taip pat prastesnės laikysenos yra vaikai ir paaugliai, kurie nesportuoja arba pasyviai leidžia laisvalaikį, palyginti su tais, kurie reguliariai sportuoja ar aktyviai leidžia laisvalaikį. Vaikams, turintiems antsvorio ar nutukimą, yra 1,5 karto didesnė tikimybė susiformuoti netaisyklingai kūno laikysenai nei normalaus svorio vaikams. Vaikų bei paauglių antsvoris ir nutukimas nėra esminė netaisyklingos laikysenos priežastis, tačiau tai yra vienas pagrindinių rizikos faktorių, kuris gali sukelti ortopedines, judamojo-atriamos aparato problemas ateityje.
- Moksliniai tyrimai rodo, kad **kuprinių nešiojimo būdas, svoris, tipas** ir kitos savybės taip pat turi poveikį mokinių kūno laikysenai. Tyrimais nustatyta, kad 13–15 metų amžiaus vaikų asimetrinė pečių padėtis yra susijusi su perkrovomis ir mokyklinių krepšių nešimu vienoje pusėje.
- Esant nenormaliai laikysenai, ilgainiui trumpėja raumenys ir silpnėja nugaros minkštieji audiniai. Kai stuburo diskams ir sąnariams tenka apkrova, peržengianti toleruotiną ribą, atsiranda nugaros skausmai. Kai įdumba krūtinės ląsta ir atsikiša pilvas, galimi vidaus organų pažeidimai. Nekoreguojant nenormalios laikysenos, tikėtini sunkūs stuburo pažeidimai, kvėpavimo ar kraujotakos sistemų pokyčiai, bloginantys gyvenimo kokybę.

Literatūra

- Gedvilaitė G., Steponavičiūtė A., Adamonytė G., 2023. Vaikų nenormalios laikysenos tipai, diagnostika, gydymo rekomendacijos. Medicinos mokslai, 11 (3), p. 111-117.
- Kuktelionytė A., Jaselionienė J., 2024. Vaikų laikysenai gerinti taikomų intervencijų veiksmingumas. Visuomenės sveikata, 3 (106).
- Strukčinskaitė V., Trijonytė S., Strukčinskienė B. ir kiti, 2019. Antsvorio turinčių ir nutukimu sergančių vaikų laikysena ankstyvoje paauglystėje. Sveikatos mokslai, 5 (29), p. 11-18.

Netaisyklingos laikysenos koregavimas

- Įvairių tipų fiziniai pratimai, įskaitant giliųjų raumenų treniravimo pratimus, bei fizinio aktyvumo svarbos paaiškinimas gali teigiamai veikti priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų laikysenos parametrus, skausmo lygį ir bendrą sveikatos būklę.
- Pagrindinis nenormalios laikysenos gydymo metodas yra kineziterapija, siekiant sustiprinti tikslines raumenų grupes ir pagerinti bendrą ligonio būklę. Fiziniais pratimais siekiama mažinti raumenų įtampą, stiprinti raumenų jėgą, tolygiai paskirstyti krūvį, tenkantį stuburui, pasiekti taisyklingą fizinį vystymąsi ir formuoti tinkamus laikysenos įpročius.
- Skiriant pratimus, svarbu motyvuoti vaiką, paaiškinti kasdienės mankštos svarbą, pradėti nuo lengvesnių pratimų, eigoje didinant intensyvumą, parinkti pratimus pagal vaiko galimybes. Vaikai ir paaugliai dažniausiai gydomi koreguojamąja gimnastika, gydomuoju plaukimu, laisvuju kybojimu. Elektrostimuliacija gali būti naudojama kaip pagalbinė priemonė raumenų jėgai ir funkcijai gerinti.

Nenormalios laikysenos paplitimas tarp vaikų didėja, todėl svarbu laiku diagnozuoti ir gydyti. Netaisyklinga laikysena gydoma konservatyviai, apimant kineziterapiją ir fizioterapiją, sudėtingais atvejais gali prireikti operacinio gydymo. Kiekvienam laikysenos sutrikimo tipui būdinga individuali gydymo taktika, atsižvelgiant į raumenų funkcinę būklę.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387 el. paštas
rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt

