

MIRE FIGYELJEK?

A gyerekek talpboltozata 6-7 éves korra alakul ki. Ekkor a talpacska 3 ponton támaszkodik a talajra: a saroknál, a nagylábujj alatti párnán, és a kislábujj alatti párnán. A hosszboltozat a saroktól a nagylábujjig húzódik, a harántboltozat a nagylábujj, és a kicsi között van. Ha a gyermek háta mögé állunk, és ránézünk a sarkára, annak egyenesen kell állni, nem szabad a bokáknak befelé dőlni! A talpboltozatok hiányából adódó rossz terhelés nem mindig a lábfejen okoz problémát, gyakran a térdben, vagy a csípőben jelentkezik fájdalom.

Hogy ezt a jó tartást elősegítsük, érdemes jó gyerek cipőt választani! Ez nem márka függő!!! Egyetlen dologra kell figyelni, hogy a lábbeli kérge hátul magas legyen, és tartsa meg a sarokcsontot közép helyzetben! Érdemes a napi rutinba beilleszteni egy kis játékos talptornát, ehhez adunk segítséget egy tornasor leírással!

Fürdésnél, öltözésnél néha érdemes a gyerekek testét megnézni, hogy a két mellbimbó egyforma magasságban van-e, a lapockái nem állnak-e nagyon ki a hát síkjából, az oldalukon lévő kis hurkák egyformák-e mindkét testfélén! Ha máskor nem is, de ősz elején legyen egy ilyen vizsgálat, mert nyáron a növekedési hormon, a napocska hatására, jól megnyújtja a testüket (van, aki 10 cm-t is tud nőni ilyenkor).

Ha sok időt tölt a gyermek tv nézéssel, kérjük meg, hogy tegye azt néha hasalva, addig sem görnyedt a tartása!

Ha egy gyermek sokat néz kézben tartott eszközt (telefon, tablet...), általában lógatja a fejét, ez okozhat vérkeringési problémát a nyakon. Ha a gyermeknek gyakran fáj a feje, látási, hallási, egyensúly problémái vannak, gondoljunk erre a lehetőségre is!

Tanítsuk meg a gyerekeket, főleg jó példával elől járva, hogy napközben megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszanak! Ez a későbbiekben, iskolás korban jelent nagyobb gondot. Mozgás szempontjából nézve, az izmaink, ízületi porcaink, porckorongjaink rengeteg folyadékot tartalmaznak, ha kellő mennyiséget veszünk magunkhoz. Ha hagyjuk kiszáradni, sérülésnek nyithatunk utat!

Ha kérdése lenne, bátran keressen meg egy gyógytornászt, sok mozgással kapcsolatos kérdést mi is meg tudunk válaszolni, segítünk a megfelelő szakember, intézmény megtalálásában!

Radován Ildikó

gyógytornász