

Innowacyjny projekt profilaktyki i leczenia wad postawy u dzieci

Wady postawy znajdują się na czele listy chorób cywilizacyjnych. Należą do nich wady: kręgosłupa, klatki piersiowej czy chociażby kończyn dolnych. Kłopoty z kręgosłupem w ostatnich latach stały się coraz bardziej rozpowszechnionym problemem w grupie polskich nastolatków. Jednak odpowiednio prowadzona profilaktyka zdrowotna może uchronić dzieci przed wadami postawy, jak również pomóc w wyleczeniu już istniejących. Lekarze i terapeuci z ciechocińskiej „Kliniki pod Tężniami” mają ambitne plany i pomysł na to, jak zaradzić zaburzeniom postawy ciała wśród dzieci z regionu. Michał Dylewski – fizjoterapeuta Centrum Ortopedycznej Terapii Manualnej im. prof. F. Kaltenborna opowiedział nam w wywiadzie o projekcie, który on i inni lekarze chcieliby wcielić w życie.

- Skąd pomysł na zajęcie się problemem wad postawy u dzieci w szkołach naszego regionu?

- Punktem wyjścia jest to, że w różnych badaniach, od 80 do 90 kilku procent dzieci w szkołach podstawowych ma jakieś zaburzenia postawy ciała. Każda nieprawidłowość - u dziecka czy dorosłego to z definicji jest coś, co powoduje większe zużycie, zniszczenie poszczególnych elementów układu ruchu, np. kręgosłupa czy stawów. Dziś dzieci mają także słabsze mięśnie, co jest wynikiem chociażby zmiany stylu życia, czyli siedzenie przed komputerem czy telewizorem zamiast biegania po podwórku. Przyczyn jest naprawdę wiele. A skala problemu ogromna.

- Oprócz wspomnianego stylu życia, co jeszcze jest najczęstszą przyczyną takich zaburzeń postawy ciała?

- Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, to całe życie walczymy z grawitacją. Żeby utrzymać się w pionie, pewne mięśnie muszą pracować, stawy są przystosowane do pracy w określonych ustawieniach. Żeby tę „walkę” prowadzić skutecznie, od narodzin wszystko musi przebiegać prawidłowo. Jeżeli coś nie pójdzie tak jak trzeba, na przykład dziecko zacznie chodzić, zanim będzie miało silne mięśnie stóp czy brzucha, to będzie walczyło z tą grawitacją w sposób nieprawidłowy.

- Rozumiem, że chodziki dla dzieci nie sprzyjają prawidłowej postawie ciała w przyszłości...

- Chodziki wykluczyłbym w ogóle. Przy naturalnym rozwoju dziecko powinno chodzić wtedy, kiedy będzie miało wystarczająco silne mięśnie, aby je utrzymać. Czy to będzie w 10, 12 czy 13 miesiącu jego życia, tak naprawdę nie ma to żadnego znaczenia. Jeśli zacznie prowokować się to wcześniej, zamiast tych prawidłowych mechanizmów utrzymania równowagi, postawy ciała, będziemy mieli do czynienia z nieprawidłowymi mechanizmami, czyli takimi, które spowodują większe zużycie układu kostnego. U dziecka nie będzie to zbyt widoczne, nie będzie w związku z tym żadnych dolegliwości. Ujawniają się one w późniejszym okresie, koło 20, 30 czy 50 roku życia, w zależności od tego, jak duże są zmiany.

- Państwa projekt zatem może pomóc w zabamowaniu takich zmian nabytych w najwcześniejszych latach życia...

- Tak, bowiem jeśli wcześniej zareagujemy na jakie-

kolwiek zmiany, jest spora szansa na to, że w późniejszym okresie dzieci objęte projektem nie będą miały dolegliwości zmniejszających komfort życia, a związanymi z wadami postawy.

W zależności od tego, jakie finanse uda nam się pozyskać, planowany jest projekt wieloetapowy. Po pierwsze należałoby rozpoznać sytuację - przeprowadzić badania przesiewowe dzieci mniej więcej od 7 roku życia, czyli zbadać czy występują jakieś zaburzenia postawy. To pozwoli nam na wyselekcjonowanie grup dzieci: bez problemów, do obserwacji oraz z wyraźnymi wadami postawy. Mając taką wiedzę, można działać dalej. Rodzice, szkoła mieliby świadomość tego, jakiemu dziecku należałoby pomóc, aby uniknąć problemów w przyszłości. W ramach projektu chcielibyśmy co roku badać dzieciaki, zwłaszcza z tych grup do obserwacji oraz z wadami.

Drugim etapem projektu byłoby leczenie. Wstępnie rozmawialiśmy z przedstawicielami bydgoskich uczelni medycznych na temat stworzenia zindywidualizowanego sposobu leczenia tych dzieci. Chcielibyśmy stworzyć system ćwiczeń stacyjnych, jednolity dla wszystkich szkół w rejonie, a który byłby jednocześnie kompatybilny z wynikami badań. Każde dziecko z grupy ćwiczyłoby tylko takie ćwiczenie, które jest adekwatne do jego zaburzenia postawy ciała.

- Czyli nauczyciele wychowania fizycznego musieliby być odpowiednio przeszkoleni do prowadzenia tego typu zajęć?

Tak, oczywiście. Planujemy takie szkolenia w ramach współpracy z uczelniami medycznymi. W zamyśle mamy także spotkania informacyjne, edukacyjne dla rodziców. Marzą nam się także zajęcia indywidualne dla tych dzieci, których zaburzenia są za duże na pracę w grupie. Jednak na tym etapie nie wiemy, jakie fundusze uda nam się pozyskać. Jesteśmy dopiero na etapie rozmów z poszczególnymi instytucjami, które pomogłyby nam w pozyskaniu pieniędzy, między innymi rozmawiamy z radnymi naszego uzdrowiska. Idealną sytuacją byłaby taka, że dzieci objęte naszym programem byłyby w późniejszym okresie na tyle wyćwiczone, prawidłowo ukształtowane, że nie powinny im nic dolegać. Idyllą byłoby, gdybyśmy Ciechocinek doprowadzili do takiego stanu, gdzie nie byłoby wad postawy, a dzieci byłyby zdrowe. To z pewnością budo-

ZDROJ CIECHOCIŃSKI listopad 2013

18

wałoby markę naszego miasta jako uzdrowiska. Mamy sprzęt, wiedzę i pomysły, jak tego dokonać. Czy znajdziemy środki na wdrożenie naszego projektu, zobaczymy...

- Na koniec proszę spróbować wymienić kilka najważniejszych błędów, które popełniamy, a które doprowadzają nas do różnorodnych wad postawy.

Pierwszy błąd robią rodzice, którzy chcą, aby ich dziecko było lepsze, sprawniejsze niż może być w danej chwili. Wykorzystują przeróżne wspomaganie małych, jeszcze niechodzących dzieci, np. prowadząc dziecko za ręce czy używając chodzików lub sztywnych butów za kostkę. A dziecko musi naprawdę dokonać tego samodzielnie. Kolejnym błędem jest brak ruchu. Coraz częściej dzieci zamiast biegać, spędzają czas, grając na komputerze czy oglądając telewizję. Inną kwestią jest to, że czasami dzieci zmuszane są do wysiłku ponad ich aktualne możliwości. Rodzice zaniepokojeni brakiem ruchu u dziecka, wysyłają je na jakieś zajęcia sportowe. Jednak jeśli takie dziecko nie ma wyrobionych podstaw, to od nich należałoby zacząć, aby uniknąć kontuzji i przeciążeń. I stąd czwarta ważna zasada. Zabierając się za jakikolwiek wysiłek fizyczny, powinniśmy przygotować się do niego. Chociażby przed wyjazdem na narty - poćwiczmy w domu pewne ćwiczenia imitujące jazdę na nartach, przygotowując

nasze stawy i mięśnie. Z kolei bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym należy zawsze wykonać rozgrzewkę. I piąta zasada - jeżeli już coś robimy, starajmy się robić to prawidłowo. Mój kolega fizjoterapeuta, zapytany przez pacjenta „jak on powinien chodzić - szybko czy wolno”, odpowiedział: „proszę Pana, starannie”. Dlatego powtarzam za nim: siedzmy starannie, stojmy starannie, chodźmy starannie! Wiele osób tego nie potrafi. Większość dzieci w szkołach źle wykonuje przysiad czy inne, wydawałyby się proste czynności.

- Wypływa z tego smutna konkluzja, iż tak naprawdę świadomość na temat odpowiednich postaw wśród dzieci, młodzieży, dorosłych jest nikła...

Powiem Pani, iż niestety większą uwagę, jeśli chodzi o prawidłowość użytkowania, poświęcamy rzeczom nabytym typu samochód, pralka lodówka, niż „obsłudze” własnego ciała. Problem polega na tym, że rzeczy materialne zawsze można wymienić, a nasze ciało niestety nie.

- W takim razie mam nadzieję, iż uda się pozyskać fundusze na projekt i dzieci z okolicznych szkół będą miały szansę na to, aby w przyszłości nie mieć problemów związanych z wadami postawy. Życzę powodzenia i dziękuję za rozmowę.

- Dziękuję serdecznie.

Karolina Jasińska