

1. UVOD

Dosadašnja istraživanja ukazuju da se broj posturalnih deformiteta sve više povećava kod školske djece. Istraživanja ukazuju da je velik i broj spoljašnjih faktora koji dovode da se ovaj broj iz godine u godinu povećava.

Najčešće se kao uzrok povećanja broja posturalnih deformiteta navodi smanjena fizička aktivnost ili "hipokinezija". Savremena tehnička dostignuća i njihova primjena u životu savremenog čovjeka, oslobodila su ga mnogih fizičkih napora. To je doprinijelo određenom komforu u svakodnevnom životu, ali je nedostatak kretanja izazvao pojavu niza negativnih posljedica i bolesti.

Djeca u svom svakodnevnom životu imaju na raspolaganju računare, mobilne telefone, koji ih vezuju za sjedenje i moderan način života.

Do škole odlaze voženi automobilima ili autobusima. U školi provode više sati sjedeći, a kući učeći. Sve navedeno svodi fizičke aktivnosti na minimum. Navedena fizička neaktivnost dovodi do smanjenja tonusa skeletnih mišića, hipotrofije mišićne mase i neadekvatnog razvoja organa i organskih sistema. Na ovako pripremljenoj osnovi uz nepravilno sjedenje i držanje tijela dolazi do pojave posturalnih deformiteta, a ukoliko se ne djeluje adekvatno i do statičkih deformiteta određenih segmenata kičmenog stuba, stopala, grudnog koša.

Posebno rizičan period za razvoj posturalnih poremećaja jeste vrijeme provedeno u školi iz razloga što se broj sati sjedenja u klupi kreće od 3 do 6 časova. Stolica za sjedenje i sto za pisanje nisu prilagođeni svakom djetetu, jer djeca nisu iste tjelesne težine i visine. Loše sjedenje dovodi do lošeg držanja tijela, odnosno do posturalnih deformiteta. Ukoliko ovome dodamo i pubertetski rast i razvoj u kome je pravilno držanje tijela osnova pravilnog rasta i razvoja, jasno je što se pojava lošeg držanja tijela registruje u tako velikom procentu. Nastali tjelesni deformiteti narušavaju estetski izgled osobe, posebno ako se radi o adolescentu, što može da dovede do raznih psihičkih trauma.

Fizičke aktivnosti koje se sprovode u toku nastave fizičkog vaspitanja, najčešće u okviru dva časa nedjeljno su nedovoljne da nadomjeste fizičku neaktivnost koja se sprovodi u toku 24 časa. Iz tih razloga je neophodno upražnjavati organizovane oblike fizičke aktivnosti svakodnevno, a ovo se može sprovoditi u okviru rekreativnih aktivnosti i u okviru sportskih klubova i drugih organizovanih oblika. Posebno je važno da roditelji kod kuće, nastavnici u školi uče učenike o pravilnom držanju tijela pri sjedenju, hodu i drugim svakodnevnim aktivnostima.

Profesor fizičkog vaspitanja vrlo često je prva osoba koja ima priliku da učenika posmatra u sportskoj odjeći, što mu pruža mogućnost da registruje svako odstupanje od normalnog, bilo da se radi o lošem držanju tijela ili već postojećem deformitetu.

U rješavanju ovog problema potrebno je ostvariti punu saradnju između roditelja i škole, a posebno je značajna uloga profesora fizičkog vaspitanja u srednjim školama u blagovremenom otkrivanju deformiteta i sprovođenju korektivnog tretmana. Fizičko vaspitanje i sportske aktivnosti su važni sadržaji vaspitanja i obrazovanja u srednjim školama.

Šta se podrazumijeva pod lošim držanjem tijela?

Pod lošim držanjem tijela se ne podrazumijeva samo jedan poremećaj, jedna konkretna deformacija, već više poremećaja čija je zajednička osobina da aktivnim zatezanjem muskulature, oni iščezavaju. Loše držanje se karakteriše slabošću cijelog organizma, naročito zglobno-mišićnog aparata. Kod ovakvih stanja najviše je izražena statička insuficijencija kičmenog stuba, što je uslovljeno i slabošću ostalih dijelova lokomotornog aparata. Da bi se poremećaji kičmenog stuba sanirali potrebno je primijeniti adekvatne tjelesne vježbe koje će, jačanjem oslabljene muskulature, kičmeni stub vratiti u normalno funkcionalno stanje. Sve ovo važi samo ako se poremećaji registruju na vrijeme, dok je još u funkcionalnom stadijumu. Ako je poremećaj već prerastao u deformitet, onda je proces mnogo teži i duže traje.

Šta utiče na nastajanje deformiteta stopala?

Za nastajanje deformiteta stopala, odgovorni su nasljedni faktori, konstitucija, slabost mišića i ligamenata. Djeca koja su fizički neaktivna i gojazna imaju povećani rizik od nastanka deformiteta stopala.