

Trzymaj się prosto



Kampania "Trzymaj się prosto"

Celem kampanii "Trzymaj się prosto" jest profilaktyka wad postawy, czyli zapobieganie pogłębiania i utrwalania wad postawy. Wcześnie wykryte wady postawy można skutecznie skorygować, a niewłaściwe nawyki - zmienić.

Istotnym elementem akcji jest zwrócenie uwagi na wartość ruchu w życiu każdego człowieka, dbania o swój układ ruchu oraz zachęcenie do uprawiania sportu.



Postawa ciała

Postawę ciała nazywamy swobodny układ ciała w pozycji stojącej - nazywany sposobem "trzymania się". Wpływa na nią budowa ciała, czyli sylwetka, ale także nasze funkcjonowanie na co dzień. Na naszą postawę ciała ma także wpływ charakter pracy zawodowej.

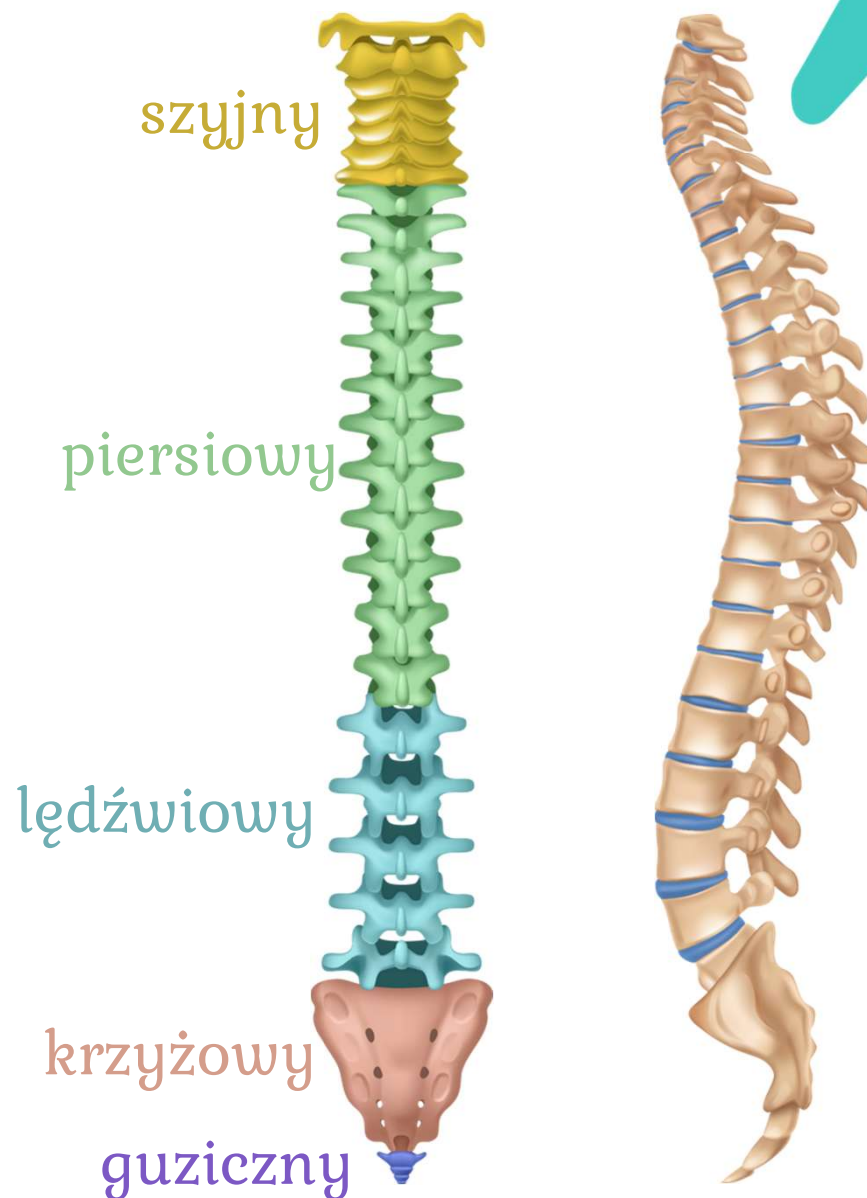


Postawa ciała jest indywidualną cechą, na którą wpływ mają również: wiek, płeć, tryb życia, a nawet samopoczucie.

Kręgosłup

Kręgosłup jest jednym z najważniejszych elementów podtrzymujących nasze ciało oraz pełni rolę osłony rdzenia kręgowego. Zbudowany jest on z 33-34 kręgów i dzieli się na 5 odcinków.

Zdrowy kręgosłup jest dwukrotnie wygięty w kształcie litery "S", co zapewnia jego wystarczającą sprężystość. Wygięcie do przodu jest nazywane lordozą i tworzy ją część szyjna i lędźwiowa. Wygięcie do tyłu jest nazywane kifoza i tworzy ją część piersiowa i krzyżowa.



Prawidłowa postawa ciała

Prawidłowa postawa ciała charakteryzuje się:

- ✓ prostym ustawieniem głowy,
- ✓ ściągniętymi łopatkami,
- ✓ lekko wciągniętym brzuchem,
- ✓ prawidłowym ułożeniem stóp,
- ✓ równoległym ustawieniem nóg.

Na prawidłową postawę ciała wpływa również prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowego i nerwowego.



Wady postawy

Kręgosłup dziecka jest narażony na spory wysiłek: ciężki tornister, wiele godzin spędzonych w ławce szkolnej, następnie przy komputerze, a niekiedy także rezygnacja z zajęć WF-u. Z czasem niewłaściwe nawyki mogą doprowadzić do poważnych schorzeń, takich jak:

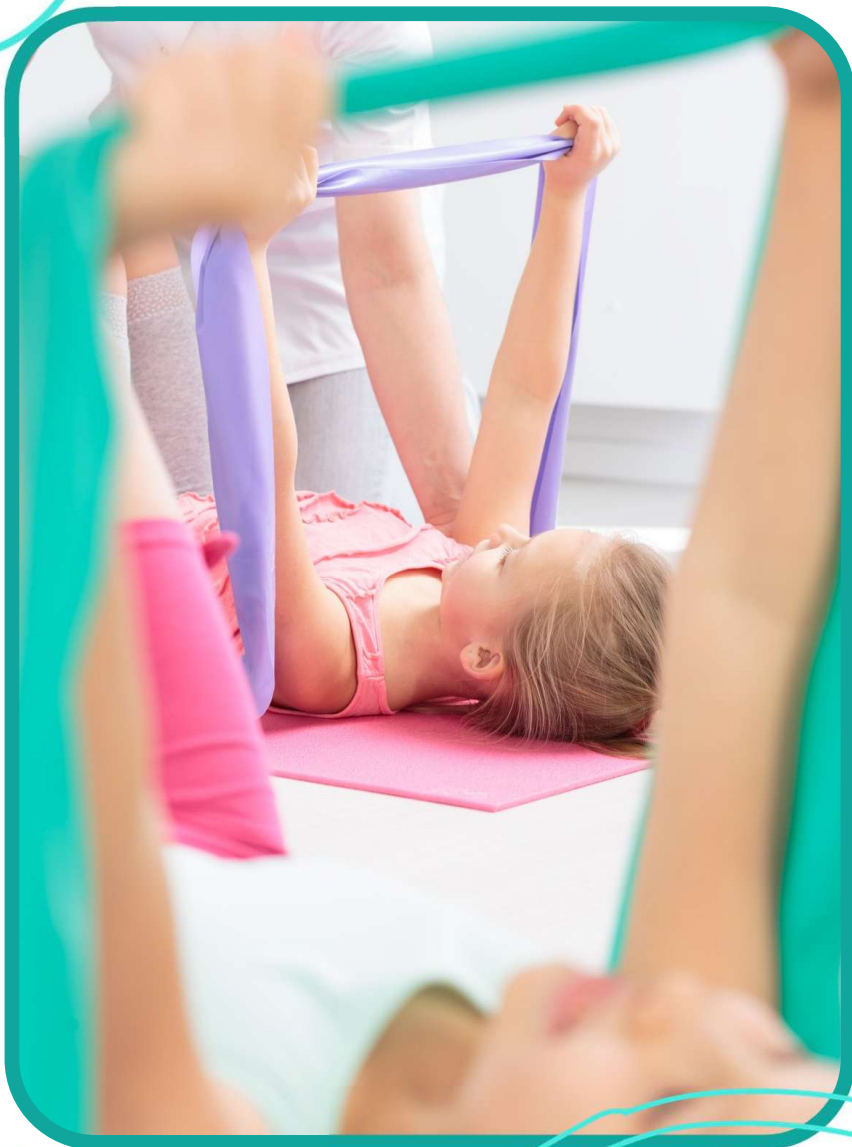
- skolioza - boczne skrzywienie,
- lordoza - plecy wklęsłe,
- kifoza - plecy okrągłe,
- plecy płaskie.



Gimnastyka korekcyjna

Dobrym sposobem na poradzenie sobie z wadami postawy jest gimnastyka korekcyjna. Może ona w znaczący sposób skorygować wadę postawy i sprawić, że skrzywienie kręgosłupa zmniejszy się. Gimnastyka korekcyjna wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, które odpowiadają za utrzymanie kręgosłupa we właściwym położeniu.

Gimnastyka korekcyjna to różne rodzaje ćwiczeń - z taśmą, z piłkami i z hantlami oraz bez przyrządów. Ćwiczenia można wykonywać w zasadzie wszędzie, ważne jest, aby robić to regularnie.



Ćwiczenia śródlekcyjne

Ćwiczenia śródlekcyjne są aktywnościami ruchowymi wprowadzanymi w toku lekcji.

Zazwyczaj trwają od 2-4 minut. Ich wykonywanie poprawia koncentrację, rozluźnia, ale i działa profilaktycznie na wady postawy.



Dobrze dobrane ćwiczenia pozwalają na rozluźnienie całego ciała. Dlatego powinny być wykonywane w sekwencji głowa- ręce- tułów- nogi i być zakończone ćwiczeniami oddechowymi.



eee Plecak eee

Dobrze dobrany plecak szkolny powinien być odpowiednio wyprofilowany i sztywny, aby równomiernie obciążać kręgosłup. Szelki powinny być szerokie, usztywnione, odpowiednio zmiękczone i regulowane.

Oprócz tego, że wybierzemy model spełniający wszystkie te warunki, trzeba dopilnować, by plecak był właściwie noszony. Chodzi o to, by nosić tornister na obu ramionach - a nie zarzucać go w pośpiechu na jedno ramię.

W wielu szkołach dostępne są szafki, do przechowywania podręczników i zeszytów.

Warto zatem nosić w plecaku tylko najpotrzebniejsze rzeczy, a pozostałe zostawić w szkole.



Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego ciężar tornistra nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała dziecka.

Właściwa postawa przy biurku

Biorąc pod uwagę fakt, że coraz więcej czasu spędzamy przy komputerze, powinniśmy wiedzieć jak najwięcej o ergonomii pracy przy komputerze, czyli o prawidłowym ustawieniu krzesła, biurka i monitora, a także o właściwej postawie podczas pracy.



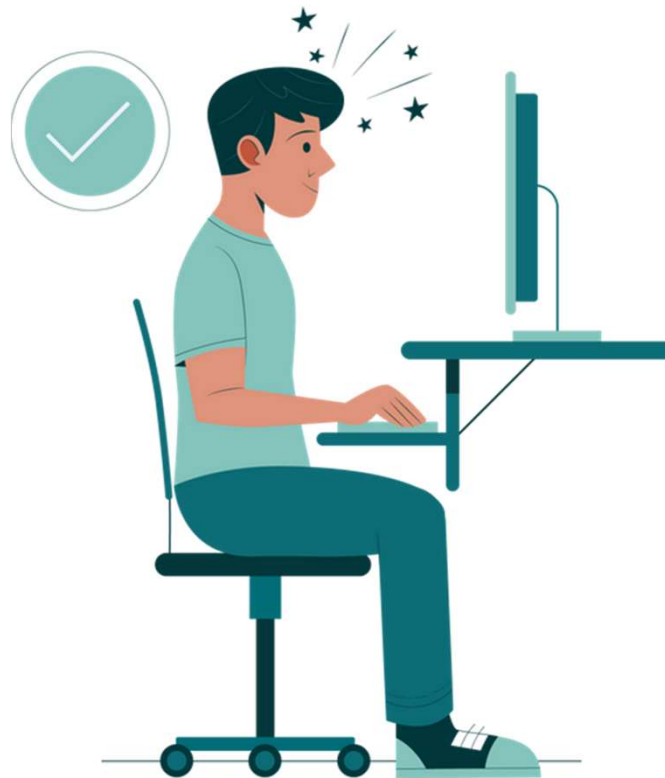
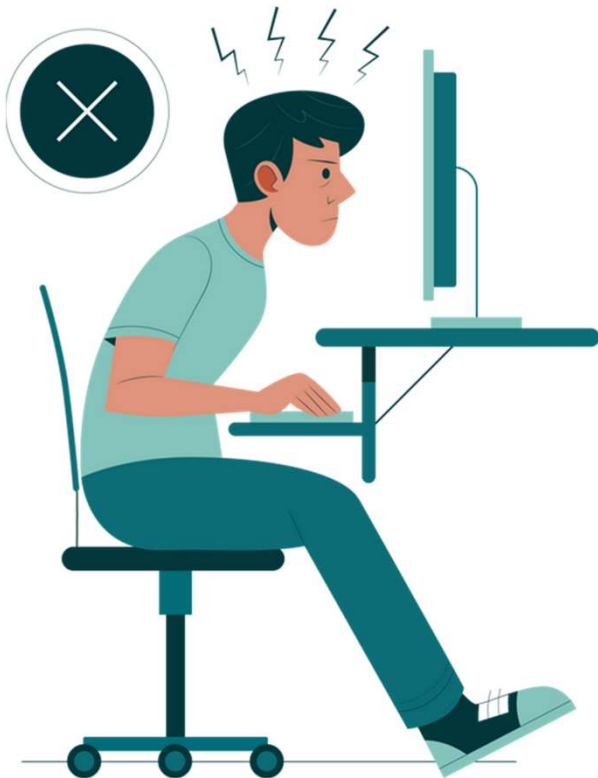
Nieprawidłowa postawa jest przyczyną:

- wad postawy,
- kłopotów ze wzrokiem,
- przewlekłych bólów pleców,
- bólów stawów: głównie kolan i łokci.

Jak siedzieć przy biurku?

Pracując przy komputerze, pamiętaj o kilku zasadach.

- 1) Siedź prosto tak, aby Twoje plecy przylegały do krzesła (szczególnie odcinek lędźwiowy).
- 2) Uda ustaw prostopadle do podłoża.
- 3) Stopy ułóż luźno na podłodze (nie krzyżuj ich).
- 4) Górna część monitora powinna być na wysokości Twoich oczu.



Pamiętaj, żeby po godzinie nauki robić przynajmniej 5 minutowe przerwy od pracy i przeznaczyć je na ćwiczenia - np. krążenie ramion, wyciągnię się, rozluźnianie nadgarstków i głowy. Warto również wstać z miejsca i przejść się.

Właściwe podnoszenie przedmiotów

Stopy rozstaw na szerokość ramion - to zapewni Ci stabilność ciała podczas podnoszenia. Obejmij mocno przedmiot rękami. Upewnij się, że trzymasz go dobrze. Zegnij kolana, utrzymując proste plecy i wysoko brodę, napnij mięśnie brzucha i nie przestawaj oddychać. Podnoś ciężar stopniowo, wstając unieś go mięśniami nóg. Pamiętaj, aby nie zginać pleców.

Pamiętaj, nie podnoś niczego, co wydaje Ci się zbyt ciężkie.



Trzymaj się prosto!

