

## Balsta un kustību orgānu sistēmas slimības

Balsta un kustību orgānu sistēmas slimības ir bieži sastopamas, tomēr, vairumā gadījumu, ievērojot veselīgu dzīvesveidu, ir iespējams no tām izvairīties.

Kaulu veselību nosaka iedzimtības faktors, taču būtisks ir arī uzturs, jo kaulus uzskata par organisma minerālvielu krātuvi. Liela loma kaulu slimību profilaksē ir arī kustībām, jo fiziskā slodze stimulē jaunu kaulu šūnu - osteoblastu - veidošanos, savukārt mazkustīgs dzīvesveids laika gaitā izraisa kaulu masas samazināšanos.

Bieži vien bērniem un skolēniem novēro nepareizu stāju un nepareizus mugurkaula izliekumus. Normāli mugurkaula kakla un jostas daļā mugurkauls ir izvirzīts uz priekšu, bet krūšu un krustu daļā - uz mugurpusi. Ja krūšu daļā mugurkauls pārāk izvirzās uz mugurpusi, veidojas kupris, jeb kifoze. Savukārt, ja jostas daļā tas par daudz izliecas uz priekšu - lordoze, cilvēks staigā ar izgāztu vēderu.

Dažkārt mugurkauls var izliekties uz sāniem. To sauc par skoliozi. Skolioze parasti veidojas bērnībā, nepareizi noslogojot muguras muskuļus - sēžot ar līku muguru, nesot plecu somu tikai uz viena pleca utml.

Nozīmīgākās skoliozes pazīmes ir:

- Nevienāds plecu augstums;
- Krūšu daļas kupris, viena lāpstiņa vairāk nobīdīta;
- Slīps iegurnis ar nobīdi uz sānu;

Ir iedzimtās un iegūtās skoliozes. Iedzimtās pavada cilvēku no dzimšanas, iegūtās sastopamas visās vecuma grupās. Statistika liecina, ka skoliozes pazīmes parādās jau agrā bērnībā, visbiežāk – skolas gados, meitenēm 4–6 reizes biežāk nekā zēniem.

Mugurkaula deformācijas ir ne tikai kosmētisks defekts, kuru ievēro kā nepareizu stāju. Tās arī ietekmē sirds un plaušu darbību. Ar laiku var parādīties arī sāpes muguras rajonā, kas bieži vien ir traucējošas. Šāda veida deformācijas jau bērnu vecumā var koriģēt ar ārstniecisko fizikultūru, fizioprocedūrām.

<http://www.osteolv/index.php?id=7>

Ir svarīgi, lai skoliozi diagnosticētu pēc iespējas agrāk, tādēļ bērniem un pusaudžiem ir svarīgas profilaktiskās apskates.

### Padomi vecākiem:

1. Sekojiet sava bērna stājai - kā viņš iet, sēž, stāv, skrien.
2. Izvairieties no faktoriem, kas veicina nepareizas stājas rašanos:
  - neērta apģērbs un apavi;
  - neatbilstošas mēbeles;
  - neērta, nepareiza sēdēšanas poza.
3. Vingrojiet kopā ar bērnu! Kopā vingrojot pusstundu dienā - būsiet veselāki, dzīvespriecīgāki un laimīgāki. Vingrojumu būtu jāpilda spoguļa priekšā, tā varēsiet kontrolēt stāju, roku un kāju stāvokli. Cits variants - peldēšana, kas simetriski noslogo abas ķermeņa puses.
4. Pievērsiet īpašu uzmanību bērna apaviem. Tiem jābūt stingriem, ar elastīgu šuvumu, papēža augstumam jābūt 0,5-0,7cm - ar nelielu supinatoru.

5. Ne mazāk svarīgi ir izvēlēties pareizu vietu naktsmieram. Ideāls matrača biezums ir 15-20cm. Zem tā jābūt cietai virsmai. Bērnam nevajadzētu gulēt uz veciem, izvelkamiem dīvāniem un mīkstām gultām.

6. Esiet īpaši uzmanīgi un pavērojiet bērna stāju, kad viņš nes skolas somu. Vēlams izvēlēties kvalitatīvu mugursomu. Tai jābūt ar cietu muguras daļu, lai grāmatu stūri nedurtos bērna mugurā, un arī lencēm jābūt platām, lai tās negrieztos plecos. Jākontrolē arī somas svars.

7. Ja nepieciešams, meklējiet fizioterapeita palīdzību. Fizioterapeits palīdzēs ar padomiem par pareizu fizisko slodzi ķermenim, izstrādās arī vingrojumu kompleksu muskulatūras nostiprināšanai vajātajās vietās.

### **Vispārējā organisma nostiprināšana ir stājas traucējumu profilakses pamats:**

- Vispārattīstošie vingrojumi – iedarbojas uz organismu kopumā, veicina visa atbalsta un kustību aparāta harmonisku attīstību, nostiprina muguras, plecu joslas, vēdera preses un kāju muskulatūru, sekmē kustību koordinācijas veidošanos.
- Speciālie vingrojumi – attīsta pareizas stājas izjūtu, trenē dažādus analizatorus, kuri piedalās stājas saglabāšanā. Tie ir vingrojumi pie spoguļa (redzes analizators), pie vertikālas sienas (taktilā un muskuļu jutība), līdzsvara vingrojumi un vingrojumi ar svaru uz galvas (vestibulārais aparāts), elpošanas vingrojumi un vingrojumi mugurkaulāja atslodzei.
- Masāža pozitīvi ietekmē bērna ķermeņa fizioloģiskās un psiholoģiskās funkcijas. Tā vispusīgi iedarbojas uz bērna organismu – stimulē asinsriti un uzlabo vielmaiņu, atslābina sāpīgos, vai sasprindzinātos muskuļus, atslābina visu ķermeni, uzlabo ķermeņa tonusu, palīdz veidot un uzlabot ķermeņa stāju, uzlabo pašsajūtu, mazina psiholoģisko sasprindzinājumu, veicina labu miegu.
- Peldēšana labvēlīgi iedarbojas uz bērna psihomotoro attīstību. Ūdens pozitīvi iedarbojas uz nervu sistēmu, aktivizē vielmaiņu, uzlabo sirds, asinsvadu un elpošanas sistēmu darbību, uzlabo kustību koordināciju un muskuļu spēku, normalizē muskuļu tonusu. Atrašanas ūdenī pilnveido siltuma regulāciju, norūda organismu, atslod mugurkaulu, kā arī sniedz emocionālu atslodzi.
- Apkārtējās vides apstākļu normalizācija – adekvāts apgaismojums, optimālā gaisa temperatūra, piemērotas mēbeles, bērna pozas labošana, dienas režīma ievērošana, kā arī profilaktiskās apskates.

(<http://www.olainesabelite.lv/upload/files/metodiskais%20materija%CC%84ls.pdf>)