

„Padėkime vaikams lavinti taisyklingą laikyseną“



Ugdyti taisyklingos laikysenos įgūdžius būtina nuo pat mažens. Labai svarbu, kad tėveliai nuolat stebėtų savo atžalos laikyseną dar iki brendimo pradžios (kol dar iki galo nėra susiformavęs skeletas), kad vaikas, skaitydamas, rašydamas ar žiūrėdamas televizorių, sėdėtų tiesiai, jam būtų pritaikyti tinkamo aukščio kėdė ir stalas.

Netaisyklinga kūno laikysena būdingesnė vaikams, kurie mažai juda (ilgai žiūri televizorių, daug laiko praleidžia prie kompiuterio, piešia, mažai laiko būna lauke ir pan.) – jų silpnesnė kaulų ir raumenų sistema, prastesnė judesių koordinacija.

Ydinga laikysena – tai ne tik sudarkytas grožis. Metams bėgant dėl to atsiranda daugybė negalavimų: tampa sunkiau kvėpuoti, sutrinka kraujo apytaka, pablogėja virškinimas. Dėl netaisyklingos laikysenos niekaip nepasieksime išdidžios, lengvos ir grakščios eisenos, plastiškų ir išraiškingų judesių.

Būtina pabrėžti, kad netaisyklingos laikysenos gydymo sėkmė priklauso nuo ankstyvos diagnostikos. Pavyzdžiui, koreguojamieji liemens įtvarai veiksmingi tik tol, kol vaikas dar auga. Tėvai, nepakankamai skirdami dėmesio savo atžalų laikysenai ir tikėdamiesi, kad vaikas išaugs, sutvirtės savaime, delsia kreiptis į gydytojus specialistus. Tačiau reikėtų įsidėmėti, kad nekoreguojama ydinga laikysena dažniausiai nulemia rimtus stuburo iškrypimus.

Netaisyklingą laikyseną galima koreguoti ortopediniais gaminiais – korektoriais, įtvarais, reklinatoriais – kartu taikant mankštą ir fizioterapijos priemones.

Pagrindinis taisyklingos laikysenos formavimo principas – judėjimas. Nuo mažens patariama pratinti vaikus sportuoti, plaukioti, žaisti judrius žaidimus.