

POSTĘPOWANIE KOREKCYJNE- WYRÓWNYWANIE UJEMNYCH WPŁYWÓW ŚRODOWISKA ZEWNĘTRZNEGO.

Nieustanne i szybkie tempo zmian zachodzących w środowisku otaczającym człowieka, odbija się na nim często w sposób niekorzystny. Człowiek w swych mechanizmach adaptacyjnych, nie nadąża za dynamizmem zmian cywilizacyjnych. Wynikiem tego są schorzenia na tle niedostosowania: nerwice, częste zaburzenia psychiczne i układu krążenia. W zakresie narządu ruchu częstą dolegliwością u dorosłych są tzw. bóle krzyża, które wiążą się z przeciążeniem odcinka lędźwiowego kręgosłupa, spowodowane pionizacją i siedzącym trybem życia, u dzieci i młodzieży to wady postawy i płaskostopie.

Wymienione zaburzenia potęgują się między innymi na skutek ograniczenia aktywności ruchowej człowieka, tzw. hipokinezji. Żeby przeciwdziałać temu trzeba dobrać odpowiednie czynniki wewnątrz i zewnątrz środowiskowe. Ruch odpowiednio dobrany pod względem charakteru, miejsca, siły oddziaływania jest jednym z czynników wyrównawczych lub korekcyjnych. Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej prowadzone są w szkole podstawowej w klasach I – III. Jest to jak najbardziej zasadne, gdyż w tych latach u dziecka następuje pierwszy okres krytyczny, związany ze zmianą trybu życia. Istota tej zmiany tkwi w przejściu ze swobodnego, indywidualnie regulowanego przez dziecko ruchu, w narzucony kilku godzinny system przebywania w pozycji siedzącej. Dlatego w tym okresie ważna jest dbałość o zapewnienie dziecku właściwych warunków życia, pracy i wypoczynku.

Drugi okres krytyczny związany jest ze skokiem pokwitaniowym (dziewczęta 11-14 lat, chłopcy 13-15 lat). Intensywny przyrost długości kończyn dolnych i tułowia, zmiana proporcji ciała oraz dotychczasowego układu środków ciężkości, nie pokrywa się ze zmianą siły mięśniowej, a w szczególności ze wzrostem tej siły. Te dysproporcje pogłębiają się i powodują wady. Dochodzi do tego jeszcze znaczne obciążenie programem szkolnym, co wymaga wielogodzinnego siedzenia nad lekcjami. W okresie tym nie jest prowadzona w szkołach gimnastyka korekcyjna, dlatego bardzo ważne jest szybkie wykrycie wady, a możliwe to jest przy współpracy dzieci, rodziców, nauczycieli, lekarzy, higienistki szkolnej. Jednocześnie należy sobie zdawać sprawę, że jest to okres ostatniej szansy wyrównania istniejących odchyłeń, gdyż po zakończeniu wzrostu szanse te znacznie się zmniejszają.

Zaczynając od dziecka- powinno ono być świadome swojej wady oraz wynikających z tego zagrożeń. Powinno ono znać samego siebie, znać siłę i wytrzymałość swoich mięśni, umieć przyjąć prawidłową postawę, skorygować ją, a więc odpowiednio sterować własnym ciałem. Będzie tak wtedy, jeżeli dziecko będzie rozumiało potrzeby swojego ciała, znało jego mankamenty, wady. Będzie podmiotem procesu korekcyjnego, a nie przedmiotem poddanym korekcji. Ważna jest również świadomość i wiedza rodziców w zakresie wady jaka występuje u jego dziecka. Powinien on znać skutki i przyczyny występowania wady. Powinien razem z dzieckiem współdziałać w korygowaniu wady. Również nauczyciele nie tylko wychowania fizycznego, ale też innych przedmiotów powinni współdziałać w procesie postępowania korekcyjnego. Dzieci, rodzice, nauczyciele wraz z lekarzem i higienistką szkolną tworzą i zapewniają spójność oddziaływania całego środowiska. Tak jak podkreślałam, istnieją czynniki potęgujące wady. Szkodliwość wielu z nich można ograniczyć, świadomie dobierając warunki oddziaływania poszczególnych elementów środowiska zewnętrznego. Przemyślana organizacja warunków życia dziecka w systemie 24- godzinnym stwarza dopiero sytuację, w której ćwiczenia korekcyjne- jako jeden z elementów tego systemu- mogą dać oczekiwane rezultaty. Wyłączając godziny snu, zależnie od wieku, właściwości rozwoju i wynikających z tego potrzeb, należy szczegółowo rozplanować strategię w systemie dziennym i tygodniowym. Wdraża to młodego człowieka do świadomej autokorekcji.

Elementy 24- godzinnego systemu przeciwdziałania wadom postawy.

SEN

Dziecko powinno mieć własne łóżko o twardym, nieuginającym się materacu, małą poduszczkę. Najwszechstronniejszą pozycją dla wszystkich wad jest pozycja leżąc na plecach.

ROZRUCH PORANNY

Powinien trwać około 10- 15 minut. Charakter ćwiczeń: obszerne luźne ruchy kończyn górnych i dolnych oraz tułowia z akcentami krótkiego, statycznego wytrzymania skorygowanej postawy w różnych pozycjach. Każdy nauczyciel wychowania fizycznego może opracować taki zestaw ćwiczeń. Po rozruchu zaleca się prysznic całego ciała oraz inne zabiegi higieniczne.

DOJŚCIE DO SZKOŁY

Dzieci powinny nosić plecak na obu ramionach tak zapakowany, aby jego zawartość była równomiernie rozłożona i nie mogła się przesuwac. Noszenie teczki, zakupów po stronie obniżonej jest niewskazane.

PRACA W SZKOLE

Odbywa się w warunkach kilkogodzinnego siedzenia w ławkach, dlatego też odpowiednie rozmiary mają znaczny wpływ na postawę.

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

Ćwiczenia śródlekcyjne i swobodny ruch w czasie przerw międzylekcyjnych łączą oddziaływania wielu nauczycieli i mogą być antidotum przeciw negatywnym wpływom siedzenia w ławkach. Celem tych ćwiczeń jest:

- napięcie grup mięśni rozciągniętych na skutek siedzenia z jednoczesnym
- rozciągnięciem i rozluźnieniem mięśni nadmiernie napiętych
- pobudzenie układu oddechowego i krążenia
- wzmocnienie mięśni ściągających łopatki
- rozciąganie mięśni piersiowych
- odprężenie fizyczne i psychiczne
- zwiększenie ruchomości odcinka szyjnego
- wyrobienie nawyku prawidłowej postawy.

LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Powinna obejmować większość dzieci z wadami postawy. Nauczyciel prowadzący powinien wiedzieć i znać wskazania i przeciwwskazania dla dziecka w związku z jego wadą, aby to uwzględnić w lekcji. Bezzasadne jest zwalnianie dziecka z wychowania fizycznego z wadą postawy. Zubaża to jego aktywność ruchową, wyobcowuje ze środowiska rówieśników, a nawet stwarza podłoże do kompleksów. Można przecież zastosować odpowiednie ćwiczenia, bądź zalecić pracę indywidualną. Właśnie do profilaktyki należą właściwie prowadzone zajęcia wychowania fizycznego, które zapewniają wszechstronny rozwój, między innymi: prawidłową postawę, zabezpieczoną odpowiednio silnym gorsetem mięśniowym, a także przeciwdziałają predyspozycjom środowiskowym.

ZAJĘCIA POZASZKOLNE

Jeżeli jest prowadzona w szkole gimnastyka korekcyjna, to uczeń powinien na nią uczęszczać dwa razy w tygodniu oraz ćwiczyć w domu pod kontrolą rodziców. Wskazane jest uczęszczanie na basen oraz wypoczynek czynny uwzględniający różne elementy ruchu. Codzienne czynności należy wykonywać zgodnie z zasadami higieny, pamiętając o oszczędzaniu stóp i kręgosłupa. Przed przystąpieniem do zajęć domowych trzeba przygotować sobie optymalne warunki do jej wykonania.

ODRABIANIE LEKCJI, OGLĄDANIE TELEWIZJI, itp.

Czynności te są bardzo ważnym elementem 24- godzinnego systemu korekcji wad postawy, ze względu na to, że dziecko codziennie spędza na tych czynnościach wiele godzin.

Powinniśmy zadbać o prawidłowe warunki. Siedzenie na krześle z wyprostowanym kręgosłupem, barki ustawione poziomo. Wysokość krzesła powinna odpowiadać długości podudzi, stopy powinny być oparte o podłogę, powinno być wymodelowane oparcie- podparty odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Zasadą obowiązującą przy oglądaniu telewizji, odrabianiu lekcji, itp. jest zmienność pozycji. Zalecana jest pozycja klęczna na taborecie z podparciem na przedramionach, bądź pozycja w leżeniu przodem stosując podparcie brody na dłoniach, łokcie ugięte, bądź dłonie, przedramiona oparte o podłogę, książka umieszczona poza tapczanem, niżej.

ODŻYWIANIE

Pełnowartościowe, prowadzone według zasad ogólnych.

Na zakończenie chcę jeszcze raz podkreślić, że musi istnieć spójność w działaniach między lekarzem, nauczycielem, rodzicami i dzieckiem. Bardzo ważne jest, aby współpraca z rodzicami układała się dobrze, gdyż to oni powinni umieć organizować przychylne zdrowotnie środowisko dziecka, a więc: prawidłowe biurko, krzesło, odpowiednie łóżko, aktywny wypoczynek, itp. Na rodzicach spoczywa obowiązek kształtowania nawyku prawidłowej postawy w zwykłych, codziennych czynnościach. Dlatego ważna jest pedagogizacja rodziców, między innymi: poprzez zajęcia otwarte, instruktażowe, na których uczy się rodziców asekuracji, oporowania, kształtowania nawyku prawidłowej postawy podczas ćwiczeń oraz w trakcie wykonywania czynności dnia codziennego.

Znaczna część dzieci z wadami postawy potrzebuje oddziaływań korekcyjnych przez kilka lat. Możliwość pogłębiania się wad występuje szczególnie do okresu zakończenia wzrostu kostnego. Wymaga to planowego i długotrwałego postępowania, co jest możliwe przy dużej świadomości i aktywności, zarówno ze strony rodziców, jak i samego dziecka. Przyswojenie sobie nawyków higieny pracy i czynnego wypoczynku, konieczność intensywnej pracy nad samym sobą stanowią dla dziecka, a często i dla całej rodziny, trwałe dorobek nie tylko o charakterze zdrowotnym, ale i wychowawczym. Jest to jednak proces żmudny i trudny. Pomocą jest właściwa postawa nauczyciela wychowania fizycznego, reprezentowana nie tylko wiedzą zawodową, ale ludzkim, wychowawczym stosunkiem do dziecka, jego spraw i trudności.

OPRACOWAŁA

GRAŻYNA ŻYCZKOWSKA

LITERATURA:

Korekcja wad postawy- Maria Kutzner- Kozińska
Fizjoterapia- Marian Weiss, Andrzej Zembaty
Rehabilitacja medyczna- Wiktor Dega, Kazimiera Milanowska