

Jak długotrwałe korzystanie ze smartfonu wpływa na odcinek szyjny dziecka?

OPRACOWANIE

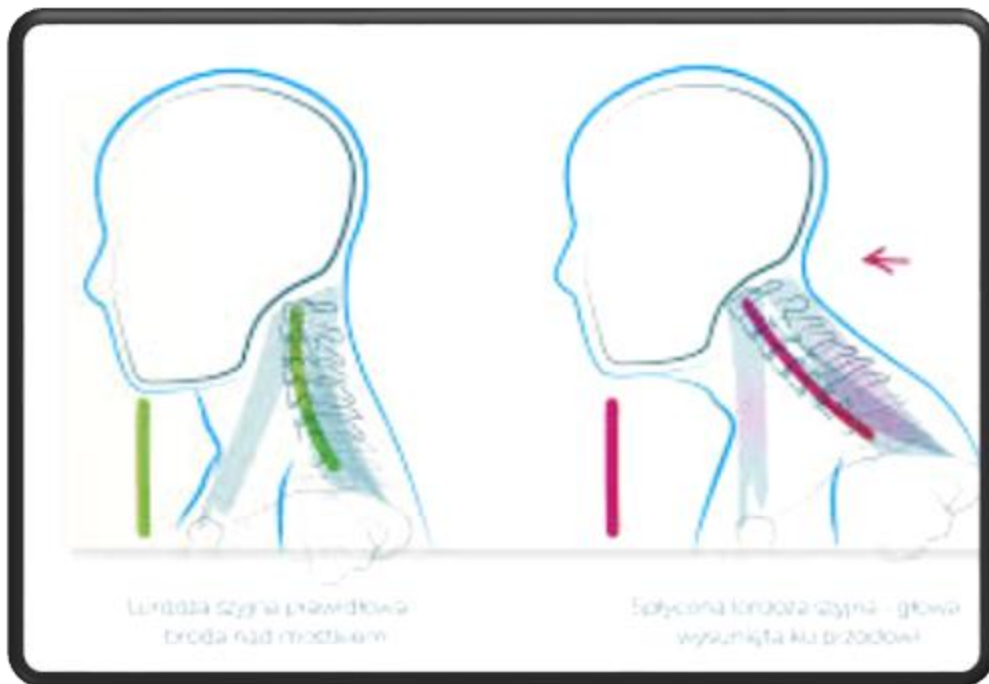
MGR JOANNA OŻÓG



Po okresie nauki zdalnej do Międzyszkolnego Ośrodka Gimnastyki Korekcyjnej i Kompensacyjnej w Starachowicach zgłasza się coraz więcej rodziców zaniepokojonych postawą ciała swoich dzieci.

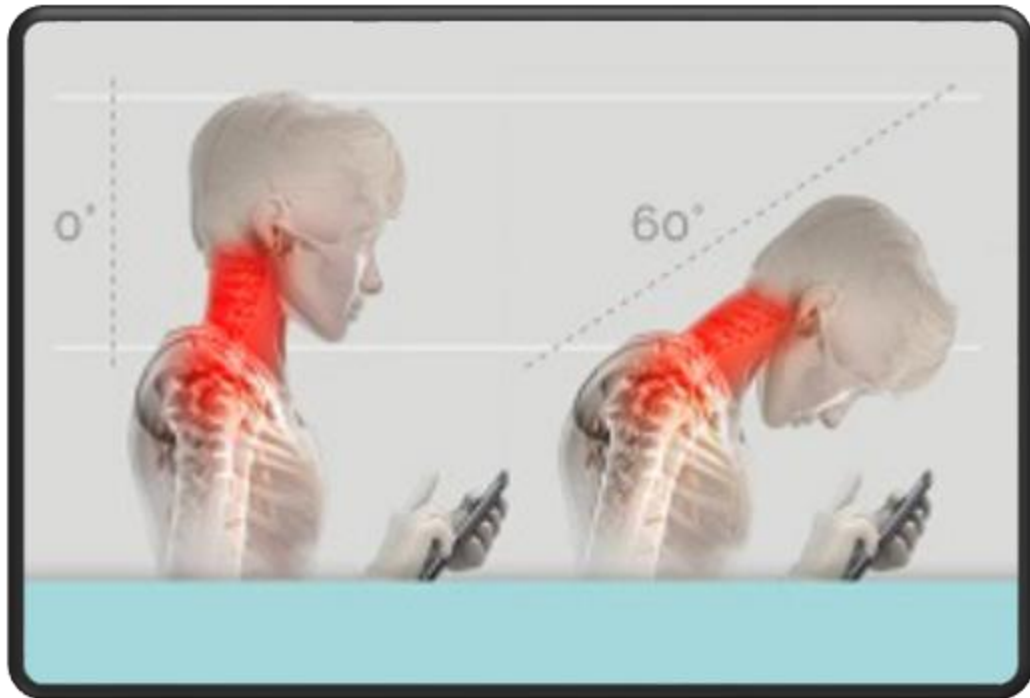
Niepokoi ich w szczególności mocno wysunięta głowa do przodu, zaokrąglone plecy, zapadnięta klatka piersiowa oraz zgrubienie w okolicy karku "wdowi garb".





W ostatnich latach młodzi ludzie znacznie ograniczyli aktywność fizyczną.

Obecnie dzieci ruszają się dużo mniej. W domu ich zachowania ruchowe są dość ograniczone, a wszechobecna elektronika, sprawia, że dzieci przez wiele godzin siedzą ze zwieszoną głową. Kiedy patrzymy w dół, wysuwamy głowę do przodu, a nasz odcinek szyjny staje się prostszy. Fachowo mówimy o protrakcji głowy, czyli jej wysunięciu do przodu i zniesieniu lordozy szyjnej.



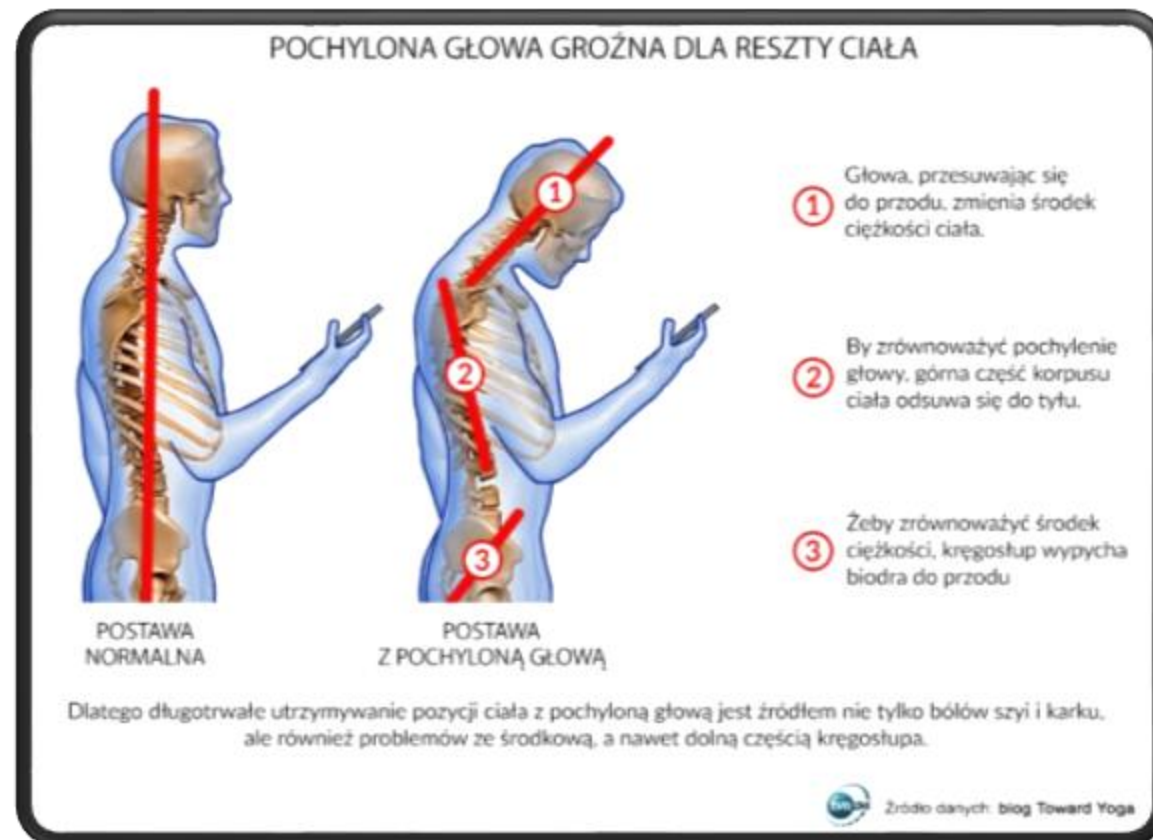
Po długotrwałym korzystaniu z elektroniki w pozycji "zwieszanej głowy" można zauważyć, że ta pozycja staje się dla dzieci nawykowa. Gdy dziecko spędza w tej pozycji wiele godzin, staje się ona dla niego "prawidłowa". Niestety długotrwałe zwieszenie głowy ma bardzo szkodliwy wpływ na rozwijający się narząd ruchu dziecka.

Socjologowie nazywają obecne pokolenie "pokoleniem pochylonej głowy".



Nasza głowa waży średnio 5-6kg. Takie obciążenie jest optymalne dla odcinka szyjnego, który musi ją utrzymywać. Pogłębiając pochylenie głowy w przód jej ciężar dla szyi znacznie wzrasta. Przeprowadzono badania naukowe, które wykazały zależność kąta nachylenia głowy względem ciężaru jaki generuje na kręgi szyjne. Oto wyniki!!!

Ustawienie głowy znacząco wpływa na ustawienie całego kręgosłupa i niejednokrotnie wpływa na występowanie wad postawy. Dzieje się tak ponieważ nieprawidłowe ustawienie jednej części ciała wpływa niekorzystnie na ustawienie pozostałych.



Czym różni się korzystanie ze smartfonu od innych czynności, w czasie których patrzymy w dół?

Można zadać pytanie: Dlaczego patrzenie w ekran telefonu jest tak szkodliwe? Jeszcze kilkanaście lat temu dzieci spędzały w tej pozycji znacznie więcej czasu np. czytając książki. Ludzie wykonywali mnóstwo prac rękami, gdzie również patrzyli w dół. Oczywiście jest to prawda, jednak sytuacja współczesnych dzieci jest nieco odmienna:

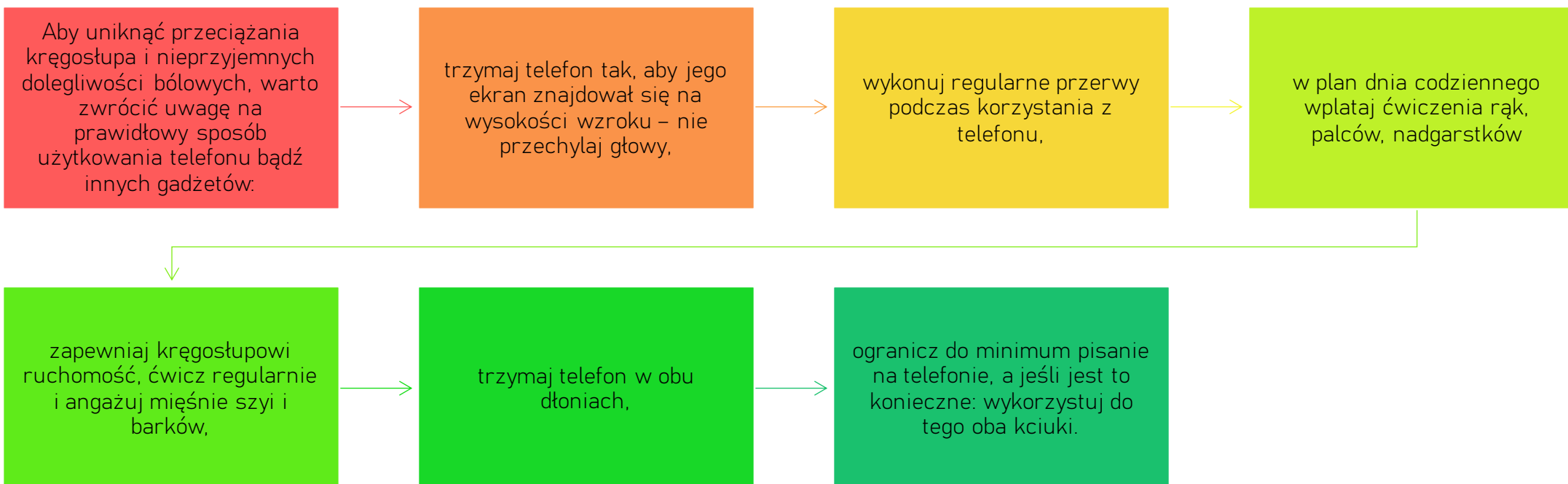
Obecnie dzieci spędzają przed ekranami telefonów wiele godzin dziennie. W przypadku młodzieży mówimy nawet o średnio 8h dziennie! Niestety już małe dzieci 2-4 letnie siadają przed ekranami telefonów. Rodzicom często dużo łatwiej puścić bajkę na telefonie niż na telewizorze. Dawniej dzieci w tym wieku nie miały sytuacji, gdzie siedziały bez ruchu przez tak długi czas w niezmienną pozycji.

Co więcej, gdy zwiesimy głowę nad smartfonem, możemy spędzić w takiej pozycji bardzo dużo czasu, bez jakiegokolwiek ruchu głową czy rękami. Sytuacji tej nie powinniśmy porównywać do pracy rękami, gdy również patrzymy w dół. Tutaj zazwyczaj dochodzi chociażby do minimalnych ruchów szyi, a co więcej do aktywności kończyn górnych, która ma bardzo pozytywny wpływ na odcinek szyjny.

Kolejna kwestia to brak ogólnego ruchu. Zdrowie naszego kręgosłupa, naszej szyi wymaga różnorodnej aktywności fizycznej, której współczesne dzieci nie mają. Dawniej dzieci biegały po podwórku, co wymuszało częste patrzenie przed siebie i w górę.

Jak prawidłowo korzystać ze smartfonu?

<https://debski-terapiamanualna.pl/szkola-plecow/NEnw8xSsRDmvBrJXaqNDX>



Postępowanie korekcyjne

Poprawa ruchomości kręgosłupa – ćwiczenia poprawiające ruchomość przejścia szyjno-piersiowego

Nauka przyjmowania i utrzymywania prawidłowej postawy – korekcja ustawienia barków, łopatek, odcinka piersiowego kręgosłupa oraz miednicy. Dziecko poznaje wówczas różnice pomiędzy ustawieniem nieprawidłowym, a pozycją skorygowaną.

Nauka odczuwania własnego ciała – praca nad stabilizacją tułowia oraz obręczy barkowej. Pozwoli to na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń i zminimalizowanie przeciążeń dnia codziennego. Prawidłowa stabilizacja jest niezmiernie istotna dla uzyskania efektów długoterminowych.

Nauka prawidłowego oddychania – poprawa ruchomość klatki piersiowej co wpływa na poprawę wydolności dziecka.

W przypadku każdej wady postawy ważne jest wprowadzenie u dziecka regularnej aktywności fizycznej.

Najważniejsze by dziecko potrafiło przenieść prawidłowe nawyki do życia codziennego!

KOREKTA POSTAWY

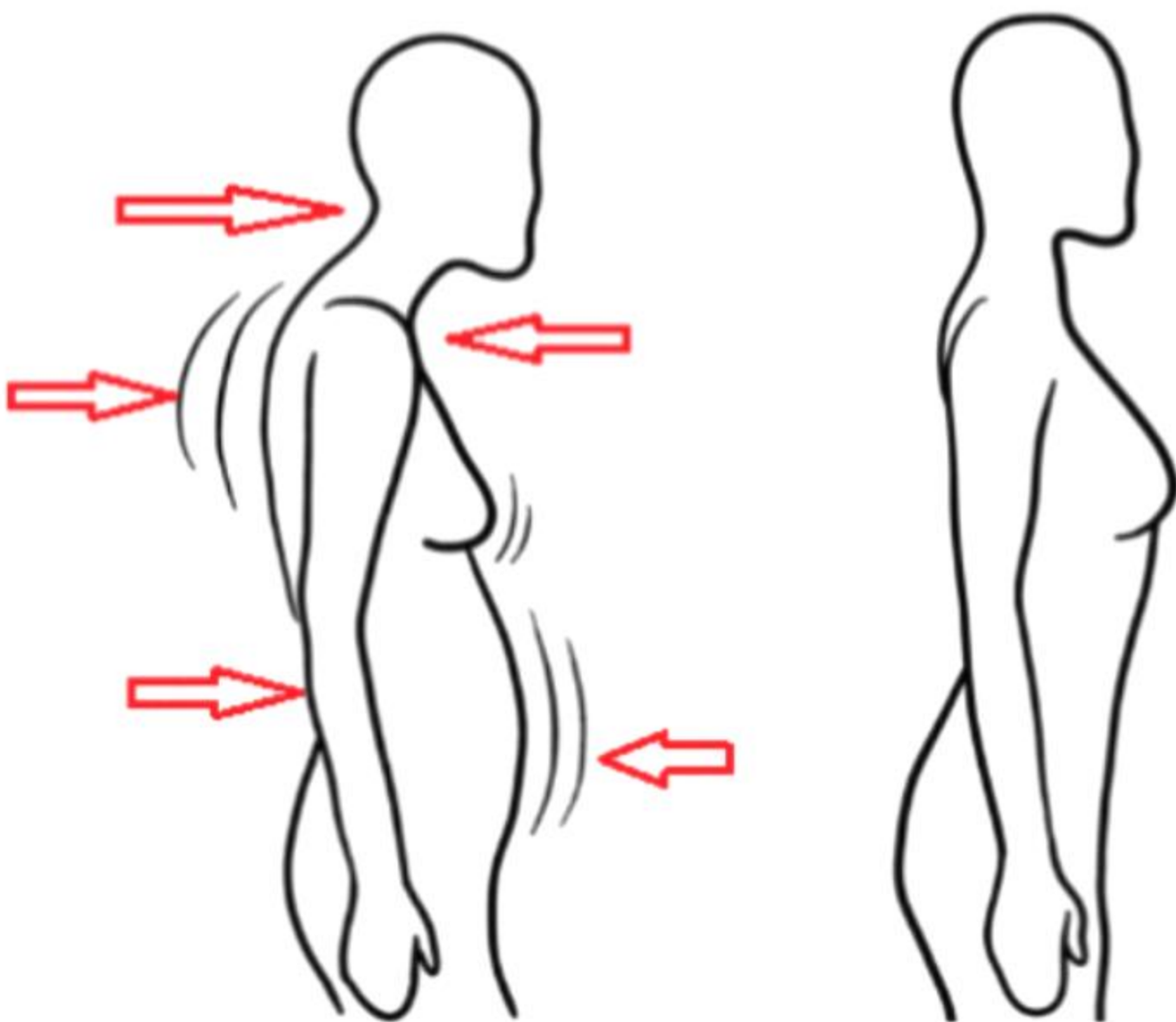
1. Stopy opieramy na trzech punktach podparcia - I i V głowa kości śródstopia i pięta, rozkładamy ciężar ciała równomiernie, stoimy stabilnie

2. Głowę cofamy, wysuwamy do tyłu - ruch jakbyśmy chcieli zrobić podwójny podbródek, brody nie przyciągamy do mostka

3. Ramiona ściągamy do tyłu, łączymy łopatki i lekko je obniżamy do dołu, barki nie są przyciągnięte do uszu, otwieramy klatkę piersiową

4. Lekko przyciągamy miednicę na siebie, delikatnie aktywując brzuch i przyciągając "pępek do kręgosłupa"

5. Wydłużamy się - pomyśl, że czubkiem głowy chcesz dotrzeć nieba :)



Bibliografia:

A. Duda, Jak smartfony niszczą nasz kręgosłup, https://www.klinikasolar.pl/blog/main/post/jak_smartphony_niszczą_nasz_kregoslup (dostęp 25.01.2022)

Fizjomind, Dlaczego długotrwałe korzystanie ze smartfonu niszczy odcinek szyjny dziecka? <https://fizjomind.pl/2021/11/23/odcinek-szyjny-dziecka-smartfon/> (dostęp 25.01.2022)

Świat rehabilitacji, Głowa wysunięta do przodu u dzieci (protrakcja głowy) - objawy, przyczyny, ćwiczenia, rehabilitacja, <https://swiatrehabilitacji.pl/glowa-wysunieta-do-przodu-u-dzieci-protrakcja-glowy-objawy-przyczyny-leczenie-rehabilitacji> (dostęp 25.01.2022)

Świat rehabilitacji, Wdowi garb-leczenie, objawy, ćwiczenia, rehabilitacja, <https://swiatrehabilitacji.pl/wdowi-garb-leczenie-objawy-cwiczenia-rehabilitacja/#comment-816> (dostęp 25.01.2022)

Hansraj K., "Ocena napiężeń w odcinku kręgosłupa szyjnego spowodowana postawą i pozycją głowy", Surgical Technology international XXV (2014).