



IVZ INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

MALA ŠOLA ZDRAVE HRBTENICE

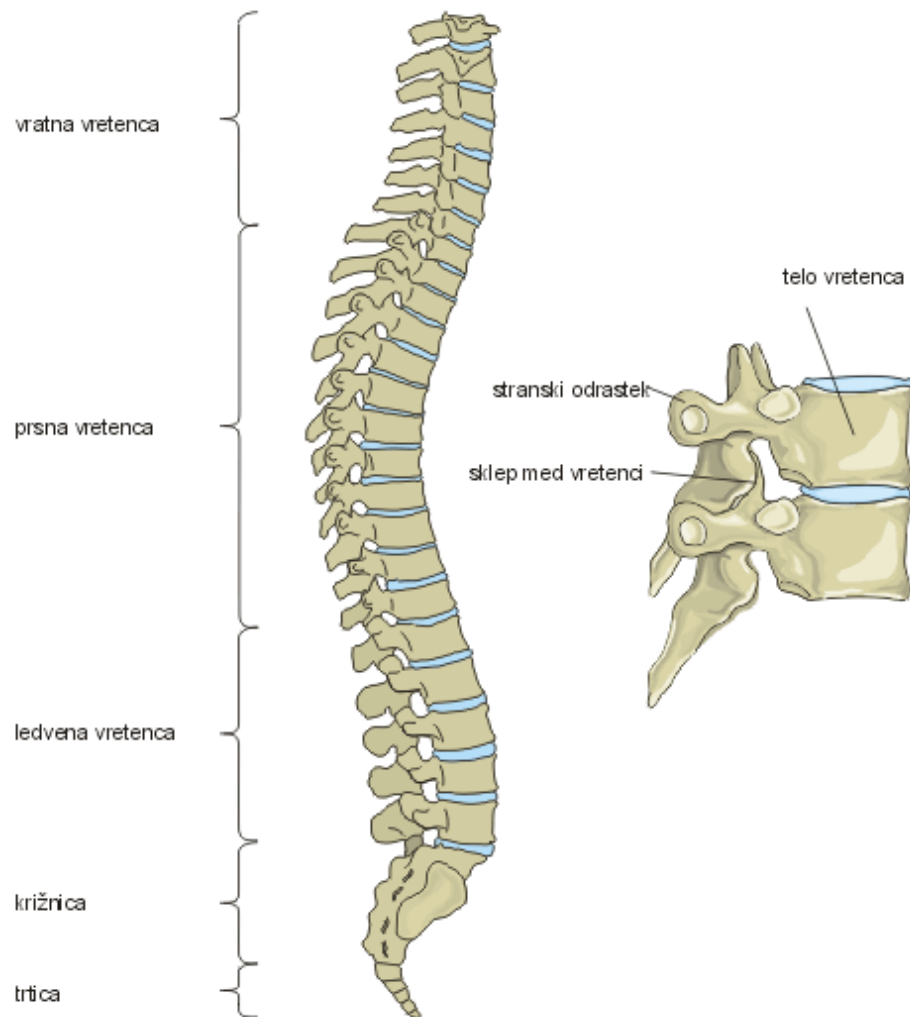


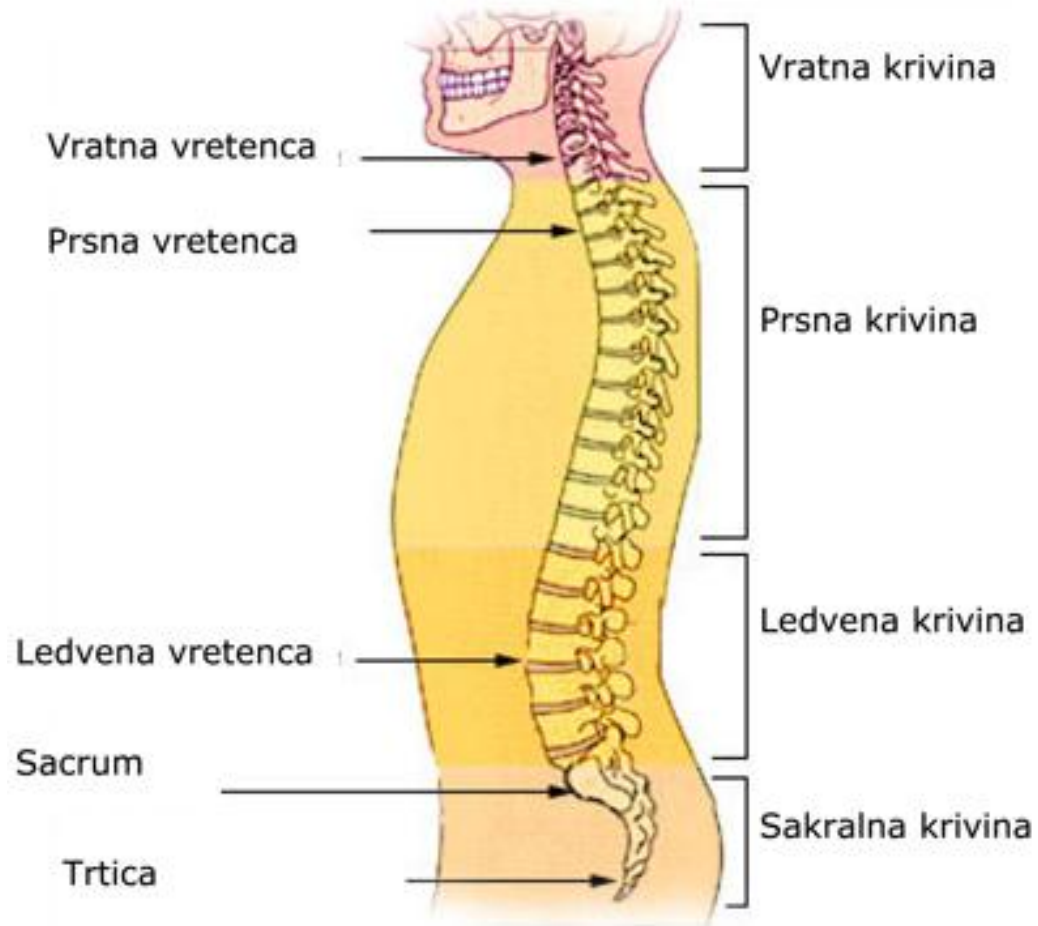
TJAŠA KNIFIC dipl.fiziot
Inštitut za varovanje zdravja RS

POMEN TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE

- **Nezadostna telesna dejavnost lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje, večja obolevnost in prezgodnjo smrtnost.**
- **Redna telesna dejavnost deluje kot varovalni dejavniki, ki krepi zdravje, večja kvaliteto življenja in ga podaljšuje.**
- **Cilj redne telesne dejavnosti je preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (DEBELOST!) , izboljšanje kvalitete življenja in lažje obvladovanje prisotnih bolezni.**

ANATOMIJA HRBTENICE





RAZVOJ OTROŠKE HRBTENICE



total kyphosis
(newborn)



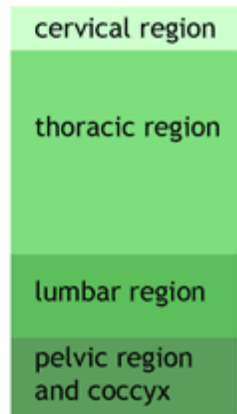
cervical lordosis
(ca. 3-4 months)



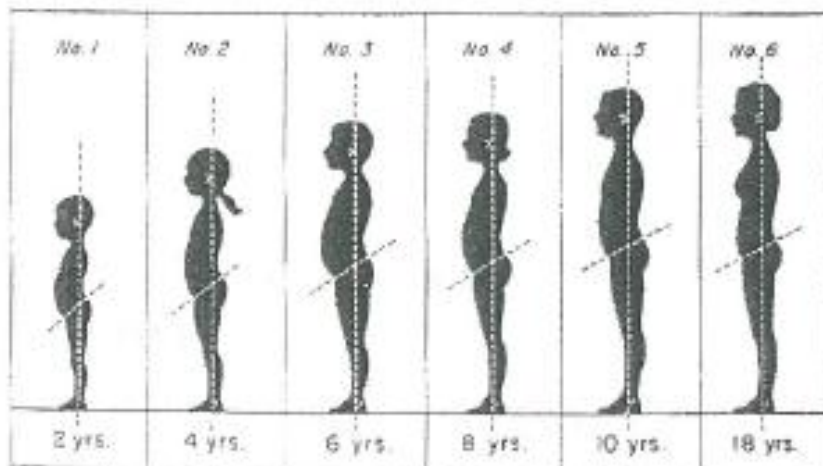
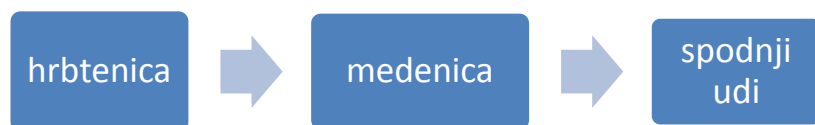
thoracic kyphosis
(ca. 8-9 months)



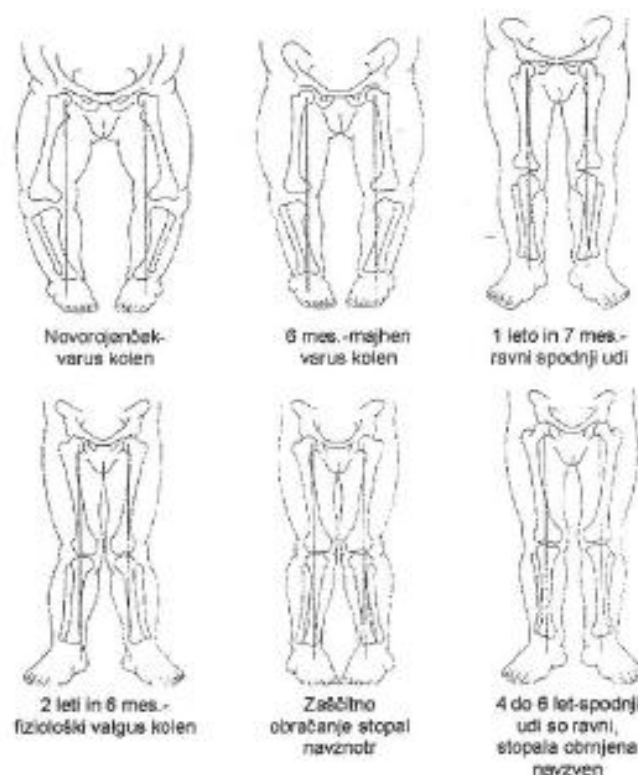
lumbar lordosis
(ca. 1 year)



OBLIKOVANJE DRŽE V DOBI RASTI



Slika 2-2. Spreminjanje naklona medenice med odrasčanjem (Magee, 1997).



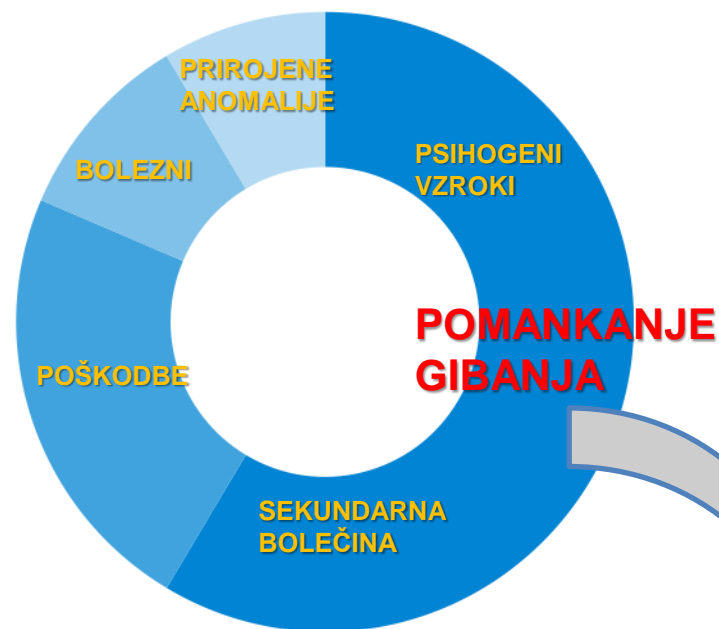
Slika 2-1. Spreminjanje oblike spodnjih udov med odrasčanjem (Magee, 1997)

OTROCI IN BOLEČINA V HRBTENICI



VZROKI ZA BOLEČINO

- Do 15. leta **20-70%** otrok z bolečino v hrbtenici
- Poznamo: **specifično** in **nespecifično** bolečino



- **Mišična napetost**
- **Slaba drža**

OD BESED K DEJANJEM...

- Vsakodnevno ukvarjanje s telesno dejavnostjo
- Izkoristiti vsak trenutek za aktivno preživljanje dne
- Telesno dejavnost otrok naj predstavljajo: igra, šport, transport (hoja, vožnja s kolesom do vrtca, doma), rekreacija in gibalna edukacija v vrtcih in v družini.

**Priporočila SZO : otroci od 5 -
17. leta starosti naj bodo za
ohranjanje zdravja aktivni
vsaj 60 minut na dan.**

MINUTE ZA ZDRAVO HRBTENICO V VRTCU

- **PROSTOR:** telovadnica, igralnica, na prostem...
- **PRIPOMOČKI:** blazine, baloni, dolga vrv/ trampolin, velike in male napihljive žoge, bombažne vreče s peskom, časopisni papir...
- **PRIMERNA VELIKOST VELIKE ŽOGE**

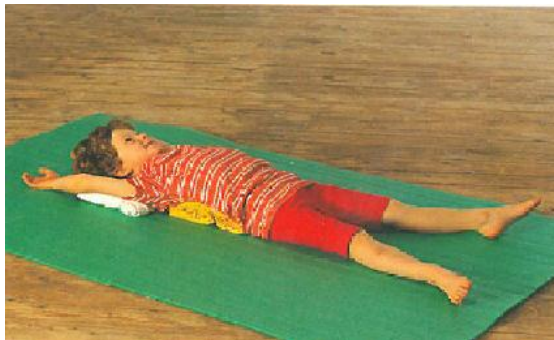


Telesna višina	Premer žoge
Do 125 cm	35 cm
Do 140 cm	45 cm
Do 155 cm	55 cm
Do 175 cm	65 cm
Nad 175 cm	75 cm

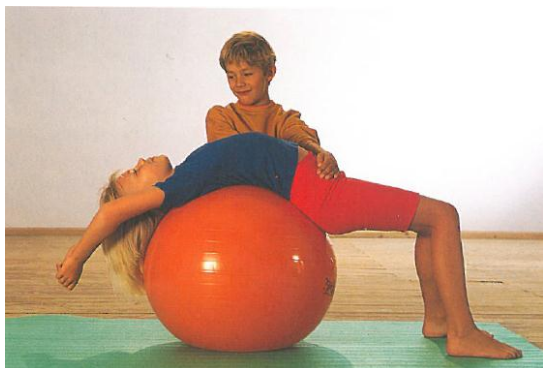
1. OGREVANJE (5-10 min)

Preskakovanje dolge vrvi, skoki na trampolinu, prosto tekanje, igra „Ulovi me“, „Kdo se boji črnega moža“, podajanje z baloni, kotaljenje malih žog...

2. RAZTEGOVANJE (5-10 MIN)

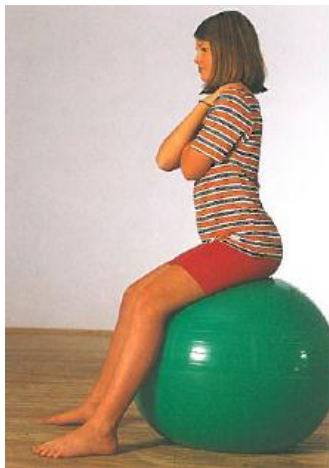


c) Potisni steno

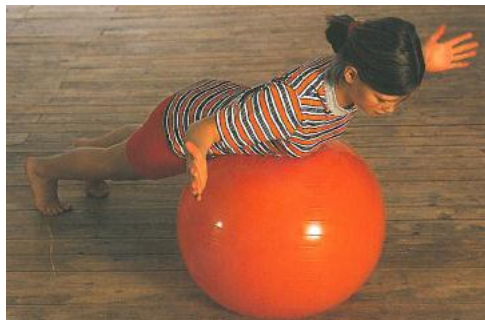


3. TRENING PRAVILNE DRŽE (20 min)

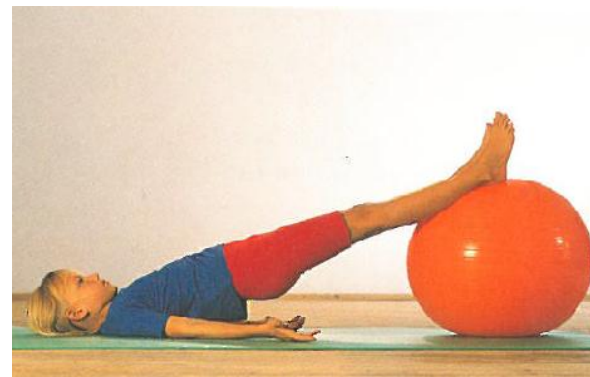
a) Sedenje na žogi



c) Letalec



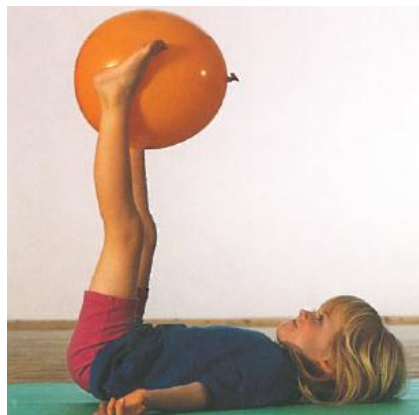
e) Most na žogi



b) Mačji hrbet



d) Dviganje in spuščanje balona, male žoge

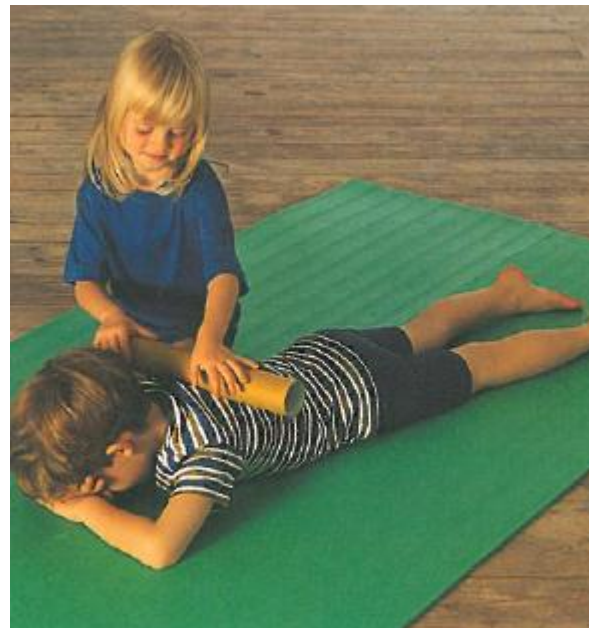


4. SPROŠČANJE (3-4 min na otroka)

a) Pokrij me




b) Valjanje testa



Vir: Lehman G, Ruckenschule für Kinder, 1998 /2004



A close-up photograph of a child's feet standing on a polished wooden floor. The child is wearing brown corduroy pants. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the wood grain.

RAZVOJ OTROŠKIH STOPAL IN PRIMERNA OBUTEV



IVZ INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

RAZVOJ STOPAL



- **ROJSTVO**

Stopalo je na videz plosko, stopalni loki so slabo razviti, podloženi z maščobnim tkivom

- **SAMOSTOJNA STOJA, HOJA**

Formacija notranjega stopalnega loka, viden le ko otrok sedi in leži

- **PRVA HOJA**

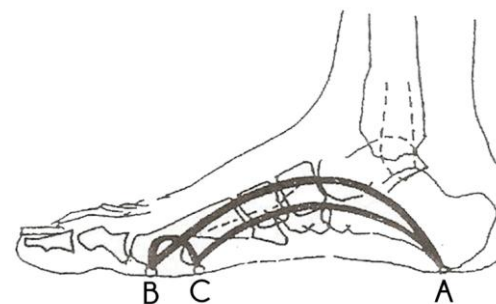
Obračanje stopal navznoter (hoja po notranjem stopalnem loku)- v prvih nekaj mesecih fiziološka hoja, kasneje ne !

- **OD 2. LETA STAROSTI**

Notranji stopalni lok viden tudi pri stoji

- **ZAKLJUČEK RAZVOJA STOPAL**

= zaključek rasti



3 OSNOVE PRI NAKUPU OBUTVE

- Obutev ne sme motiti naravnega razvoja stopal
- Obutev naj bo čim bolj mehka (podplat upogljiv v vse smeri)
- Opetnik mora biti mehak in ne previsok

Zadnje znanstvene raziskave so dokazale, da trda obutev z visokim opetnikom nudi preveč opore stopalu, kar ne koristi razvoju mišic stopala, saj omejuje njihovo gibanje.

PRVA OBUTEV



- Prva obutev (ko otrok še ne hodi) naj bo namenjena izključno zaščiti pred mrazom
- Podplat naj ne drsi
- Namesto copatk lahko uporabljamo tudi nogavičke z ABS zavorami
- Otroku naj čim večkrat izkusi bosonogo hojo

Otroku moramo dopustiti čas za razvoj gibalnih veščin in hoje, zato ga v le to ne silimo, če zanjo še ni pripravljen.

VPRAŠANJA ?



HVALA ZA POZORNOST

tjasa.knific@ivz-rs.si

031 825 551