



PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Respublikos 68, LT – 35158 Panevėžys, tel./faks. (8 45) 461406,

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301738112

AKCIJA „AR SUNKI MANO KUPRINĖ“ ? 2014 M.

Parengė: Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Indrė Čaikiniene

Panevėžys

2014 m.

Įvadas

Vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų duomenys rodo, kad kasmet nustatoma vis daugiau vaikų laikysenos sutrikimų. Vaikų laikysenos sutrikimų ne tik didėja, bet labai svarbu tai, kad jų amžius jaunėja. Netaisyklinga kūno laikysena – vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą. Griaučių – raumenų sistemos funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai dažnai išryškėja vaiko augimo periodu, kai dėl įvairių įgimtų skeleto defektų, nepakankamo fizinio aktyvumo, neracionalios mitybos, nepritaikytų ugdymosi ir poilsio vietų nukenčia griaučių – raumenų funkcinis pajėgumas, vystosi netaisyklinga laikysena. Tad norint išvengti sveikatos problemų, būtina ankstyva griaučių – raumenų sistemos vystymosi prevencija ir diagnostika. Kuo anksčiau bus diagnozuoti šios sistemos sutrikimai, parinktos tinkamos korekcinės priemonės, tuo anksčiau bus galima bent iš dalies sumažinti vėliau jau suaugusiam iškylančias problemas, kartu gerinant ir vaikų sveikatos kokybę.

PRIEŽASTYS, KURIOS ĮTAKOJA YDINGĄ LAIKYSENĄ:

Blogi įpročiai

- Netaisyklingas sėdėjimas,
- Netaisyklingas stovėjimas(ant vienos kojos, perkreipus dubenį)
- Sunkių daiktų nešiojimas ant vieno peties ar viena ranka,
- Netaisyklingas gulėjimas(ant šono, susirietus, ankštoje per minkštoje, įdubusioje lovoje, ant didelės pagalvės)

Judėjimo stoka

- Netinkamos darbo ir poilsio sąlygos
- Blogas darbo ir žaidimo vietos apšvietimas,
- Persirgtos ligos
- Įgimtos stuburo deformacijos

Sveikatos apsaugos ministerija siūlo kiekvienais metais vykdyti mokinių kuprinių svėrimo akciją. Šio amžiaus vaikų tarpe (7-11 metų) vyksta ryškūs laikysenos pakitimai, o stuburas tebėra ne visai sukaulėjęs, lankstus. Be to, pradinių klasių mokiniai stengiasi būti stropūs, nieko nepamiršti ir kuprinėje nešiojasi daug nebūtinų daiktų: visos savaitės pamokų

vadovėlius, kitas mokymosi priemonės, net žaislus. Tik kai vaikai sulaukia 14 metų, baigiasi stuburo formavimasis ir jau tuomet išorės aplinkos sąlygos mažiau veikia kaulinį audinį. Dėl per sunkių nešulių nešiojimo vaikams gali prasidėti nugaros skausmai arba vadinama jaunatvinė osteochondrozė, kuri vėliau dešimčia metų anksčiau sukels senatvinę osteochondrozę.

Pagal literatūros duomenis, įvairių šalių gydytojai 7–12 metų vaikams rekomenduoja nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Kai kurių šalių mokslininkų duomenimis, kasdienis sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės nešiojimas gali būti vertinamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmų ar kitų stuburo pakenkimų atsiradimui.

Siekdami išsiaiškinti ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Panevėžio mieste, visuomenės sveikatos biuras 2014 m. rugsėjo 15-19 dienomis svėrė 1 ir 4 klasių moksleivius ir jų kuprines.

Akcijos tikslas – išsiaiškinti dabartinę situaciją dėl mokyklinių kuprinių svorio, ar jos nėra per sunkios mokiniams, suaktyvinti mokinius ir jų tėvus atsižvelgti į nešiojamų kuprinių svorį ir turinį. Vykdam šią akciją, svarbu ne tik pasverti mokinį bei jo kuprinę, bet ir įvertinti kuprinės tipą – kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena. Taip pat svarbu atsižvelgti į tai, kokią kuprinės bendro svorio dalį sudaro vadovėliai ir pratybų sąsiuviniai.

Kuprinių svėrimo akcijos metu visuomenės sveikatos biurų darbuotojai, dirbantys mokyklose, ne tik sveria vaikų kuprines, bet ir vertina jų atitikimą Lietuvos higienos normai HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“.

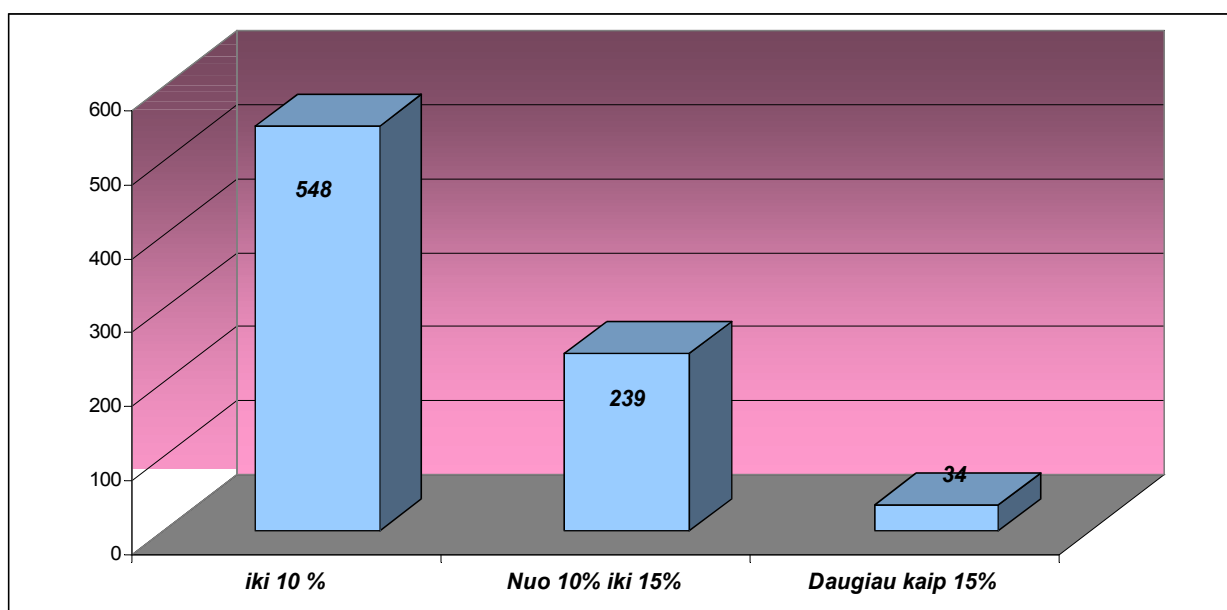
Visuomenės sveikatos specialistai teikia informacinę – metodinę informaciją vaikams, mokytojams bei tėvams apie rekomenduojamą kuprinių svorį, taisyklingą kuprinės nešimą, pataria tėvams, kaip teisingai parinkti vaikams kuprinę.

Viso per šią akciją buvo pasverta 1672 mokinių ir jų kuprinių. Pirmų klasių - 821, o ketvirtų – 851.

TYRIMO REZULTATAI

PIRMŲ KLASIŲ REZULTATAI

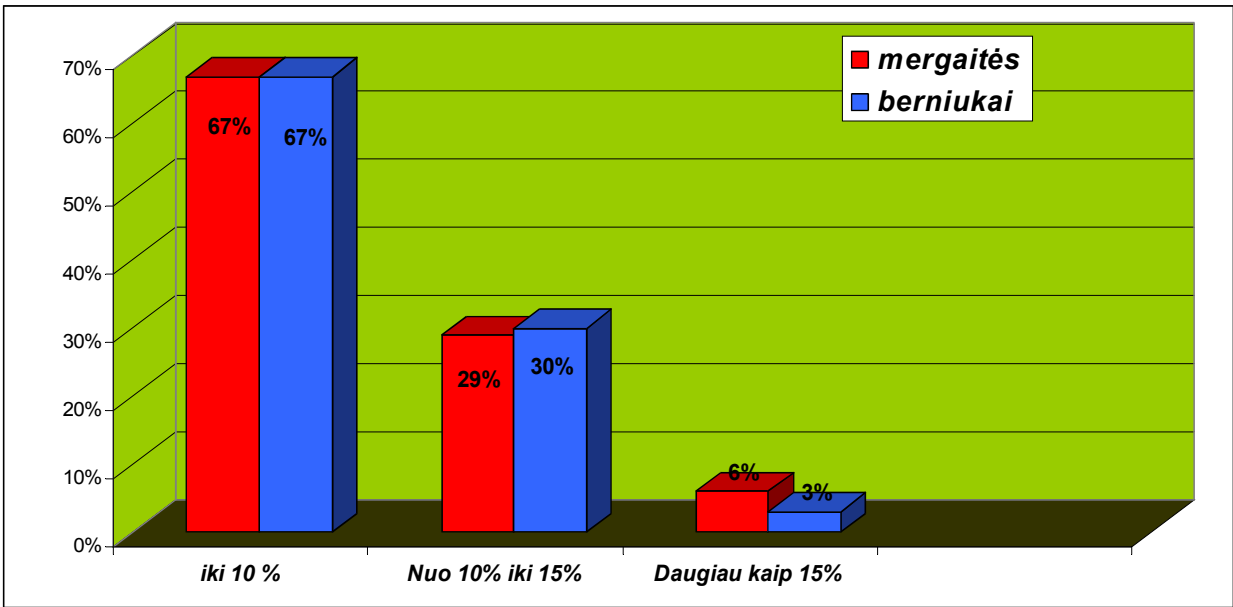
Vykdam šią akciją paaiškėjo, kad 548 (67 proc.) pirmokų kuprinių svoris atitiko higienos normų reikalavimus ir neviršijo 10 procentų mokinio svorio. Tačiau 239 (30 proc.) mokinių kuprinių viršijo mokinio svorį nuo 10 iki 15 proc., ir 34 (5 proc.) vaikai nešiojasi kuprines, kurios sveria daugiau kaip 15 procentų mokinio svorio. (žr.1 pav.)



1 pav. Pirmų klasių mokinių nešiojamų kuprinių svoris (absol.skč.)

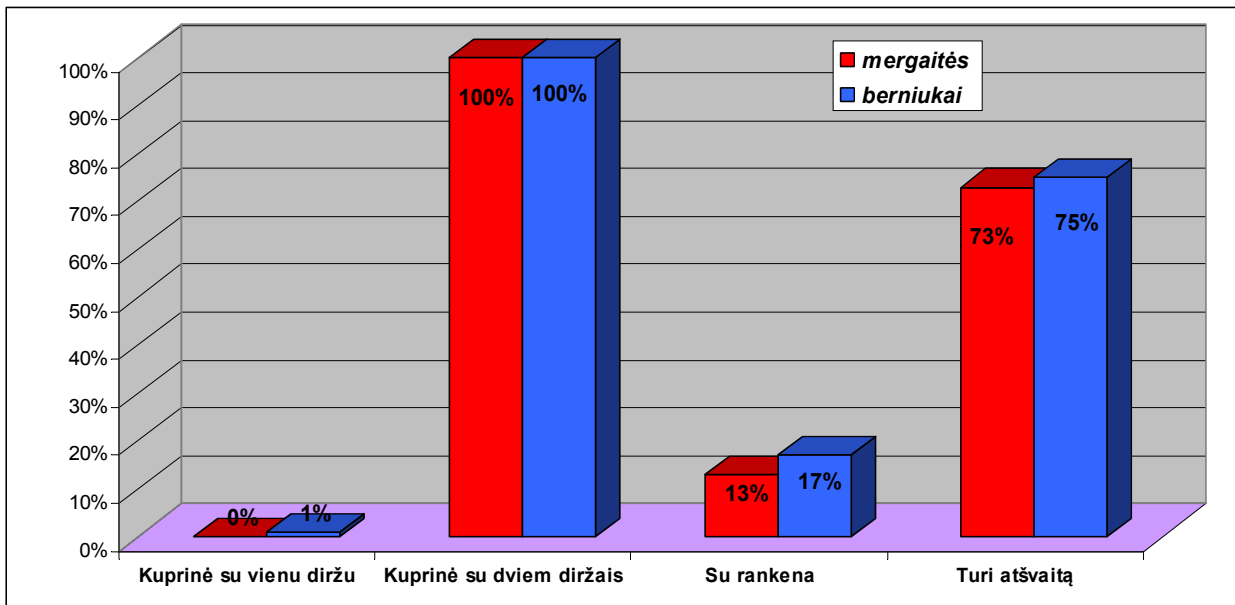
Lyginant mergaičių ir berniukų nešiojamų kuprinių svorius, matome, kad dauguma t.y 67 procentai tiek mergaičių tiek berniukų kuprinių svoris atitinka iki 10 procentų jų kūno masės.

Taip pat panašus procentas pirmokų tiek mergaičių (29 proc.) tiek berniukų (30 proc.) kurių kuprinių svoris buvo nuo 10 iki 15 procentų kūno masės. Tačiau sunkias kuprines kurios sveria daugiau nei 15 procentų mokinio kūno masės daugiau nešiojasi mergaitės (6 proc.) nei berniukai (3 proc.). (2 pav.)



2 pav. Pirmokų pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris procentais

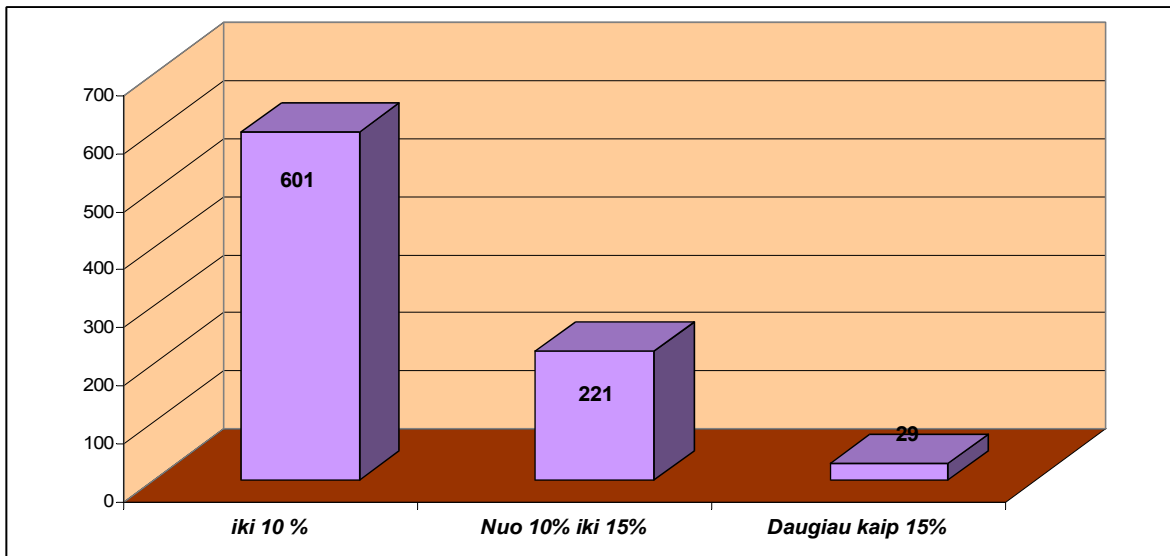
Įvertinus informaciją apie mokinių kuprinių tipą, paaiškėjo, kad 100 procentų tiek mergaičių tiek berniukų nešiojamos kuprinės yra su dviem diržais. Panašus procentas taip pat tiek berniukų (72 proc.) tiek mergaičių (73 proc.) turi ir atšvaitus ant kuprinių. (3 pav.)



3 pav. Informacija apie kuprinių tipą procentais

KETVIRTŲ KLASIŲ REZULTATAI

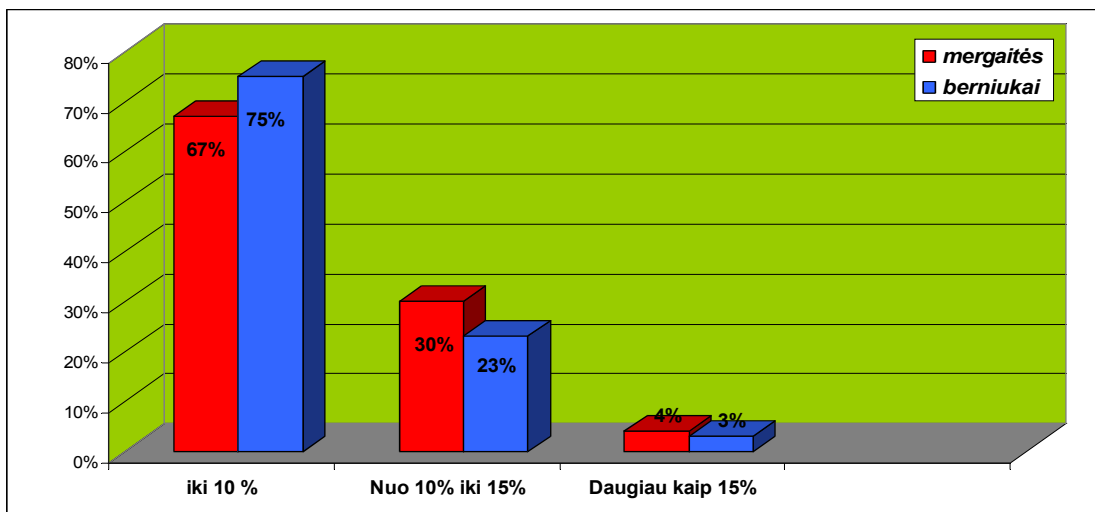
Ketvirtų klasių mokinių kuprinės dauguma atitiko higienos normų reikalavimų ir 601 (71 proc.) mokinių kuprinės svėrė iki 10 proc. 221 (26 proc.) ketvirtokų kuprinės svėrė nuo 10 iki 15 procentų. 29 (4 proc.) ketvirtokai nešiojasi kuprines sunkesnes daugiau kaip 15 procentų savo svorio. (4 pav.)



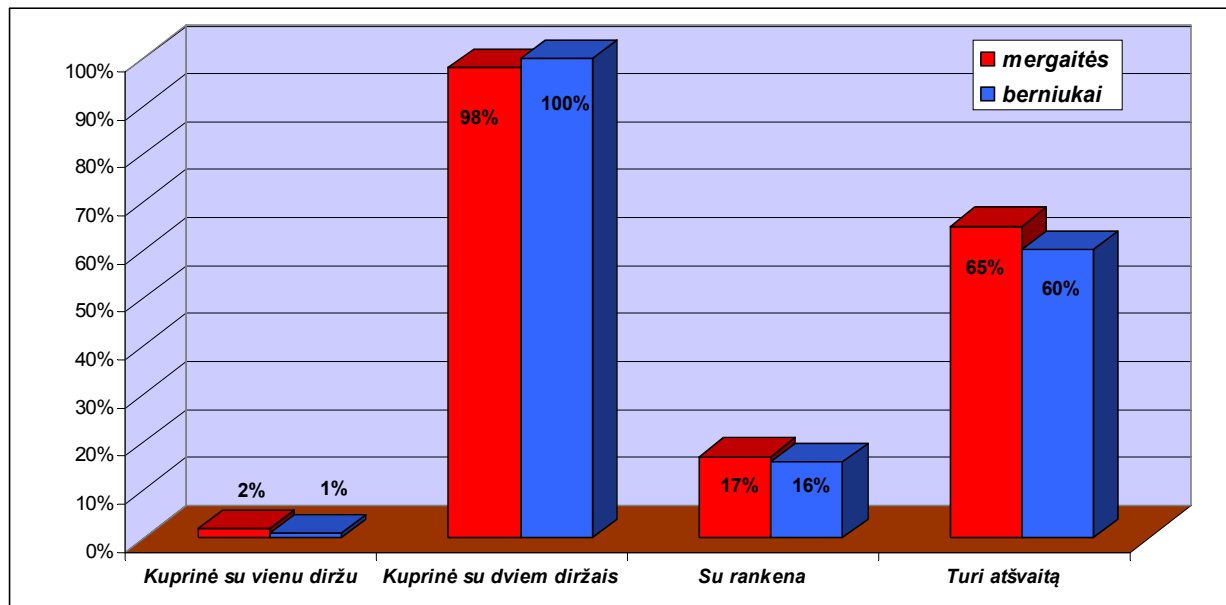
4 pav. Ketvirtų klasių moksleivių nešiojamų kuprinių svoris (absol.skč.)

Susumavus gautus rezultatus paaiškėjo, kad daugiau berniukų (75 proc.) nei mergaičių (67 proc.) nešiojasi kuprines kurios atitinka jų kūno masės svorį.

5 pav. Ketvirtokų pagal lytį nešiojamų kuprinių svoris procentais



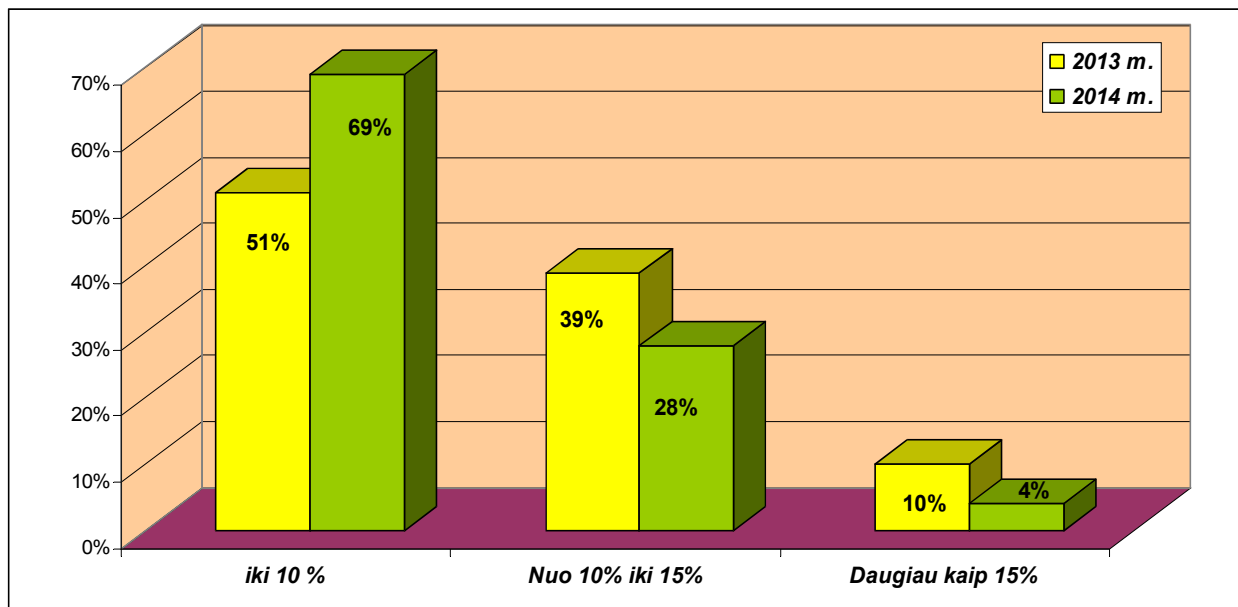
Akcijos rezultatai parodė, kad dauguma mokinių kuprines nešiojasi su dviem diržais. Tačiau ketvirtų klasių moksleiviai mažiau nei pirmų klasių turi atšvaitus.



6 pav. Informacija apie ketvirtokų kuprinių tipą procentais

BENDRAS MOKINIŲ NEŠIOJAMŲ KUPRINIŲ SVORIS

Tyrimas parodė, kad tinkamo (iki 10 proc. vaiko svorio) kuprines nešioja 69 proc. (t.y 1149) Panevėžio miesto pradinukų. 10-15 proc. sunkesnes svorio kuprines nešioja 28 proc. pradinukų (t.y 460). O labai sunkių kuprinių, kurios sveria daugiau nei 15 procentų mokinio svorio nešiojasi 4 procentai (t.y 63) mokinių. Palyginus 2013 metų rezultatus su 2014 metais galime pasidžiaugti, kad daugėja vaikų, kurių kuprinės atitinka jų kūno svorio masę. (7 pav.)



7 pav. Bendras mokinių nešiojamų kuprinių svorių skaičius procentais 2013-2014 m.

Apibendrinus rezultatus, galime teigti, kad daugiau sunkesnių kuprinių nešiojasi pirmų klasių mokinukai. Kuo jaunesnis moksleivis, tuo sunkesnė jo kuprinė. Tai parodė Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro atliktas tyrimas. Kartais pradinukai į kuprines susideda visos savaitės knygas ir sąsiuvinius, todėl tėveliams padaryti „reviziją“ kuprinėse privalu. Dažnai mažyliai taip elgiasi tiesiog baimindamiesi namuose pamiršti ką nors svarbaus.

Akcijos metu taip pat buvo įvertintos pačios kuprinės ir jų nešiojimo būdas. Beveik visos kuprinės atitiko higienos normas ir turėjo du diržus bei buvo nešiojamos ant abiejų pečių. Tik 9 vaikai iš 1672, kurie nešiojo kuprinę su vienu diržu.

Visuomenės sveikatos specialistai pataria:

- ✓ Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje. Kuprinės forma – turi būti tokia, kad joje tvarkingai tilptų knygos, sąsiuviniai bei kiti mokykloje reikalingi daiktai. Kuprinės viduje turi būti skyriai, kurie atskirtų didesnius daiktus nuo mažesnių. Taip pat svarbu, ar kuprinė turi papildomų kišenių, skirtų susidėti smulkesniems daiktams.
- ✓ Tvarkingai sudėkite daiktus, kad jie neslidinėtų po kuprinės vidų.
- ✓ Kasdien peržiūrėkite kuprinės turinį ir susidėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.
- ✓ Sunkiausias daiktus rekomenduojama dėti į tą kuprinės dalį, kuri yra arčiausiai nugaros.
- ✓ Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. moksleivio kūno masės.
- ✓ Mokyklinių kuprinių svoris turi būti: pradinių klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 700 g. vyresniųjų klasių moksleiviams – ne daugiau kaip 1000 g.
- ✓ Rinkitės mokyklinę kuprinę, turinčią du reguliuojamo ilgio plačius paminkštintus diržus.
- ✓ Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių, diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per daug laisvi. Nešiojant kuprinę ant vieno peties stuburas krypsta į vieną pusę ir pamažu tokia jo padėtis gali išlikti ilgam laikui.
- ✓ Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau juosmens.
- ✓ Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai. Jie turėtų būti kuprinės priekyje, šonuose, taip pat ant petnešų, kad vaikas tamsiu paros metu būtų matomas iš visų pusių.
- ✓ Kad kuprinė būtų patogi, praktiška ir kuo mažiau žalotų vaikus, be privalomųjų reikalavimų, medikai taip pat pataria įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo įlinkiu yra minkšta pagalvėlė (ergonominė nugarėlė). Ergonominė nugarėlė – ji turi tam tikras formas - išgaubimus, griovelius, kurie puikiai priglunda prie vaiko nugaros, taip pat leidžia cirkuliuoti orui, todėl nešiojant kuprinę nejaučiama nemaloni trintis.
- ✓ Jei vaikas skundžiasi nugaros skausmu, kreipkitės į šeimos gydytoją.

Taisyklingos laikysenos požymiai:

- ◆ tiesi nugara;
- ◆ galva ir kūnas vienoje vertikaloje linijoje;
- ◆ pečiai truputį atitraukti atgal ir nuleisti žemyn;
- ◆ mentės vienodame aukštyje ir vienodu atstumu nuo stuburo;
- ◆ simetriška krūtinės ląsta;
- ◆ simetriški fiziologiniai stuburo išlinkimai;
- ◆ kojų ilgis vienodas;
- ◆ kojos ir dubuo tiesūs;
- ◆ nėra plokščiapėdystės.

KAIP PATIKRINTI LAIKYSENĄ?

Paprasčiausias ydingos laikysenos nustatymo būdas yra apžiūrėjimas.

Apžiūrėjimas iš priekio.

- Apžiūrint iš priekio nustatoma galvos padėtis (stebima ar nėra veido asimetrijos)
- Pečių padėtis (ar vienas nėra aukštesnis už kitą)
- Krūtinės ląstos forma
- Dubens (ar nepersikreipęs)
- Kojų forma (normali, O pavidalo, X pavidalo)
- Pėdų forma (ar nesuplokštėjusi)

Apžiūrėjimas iš nugaros.

- Dėmesys kreipiamas į galvos padėtį
- Pečių lygį
- Menčių kampų aukštį
- Menčių nutolimą nuo stuburo
- Dubens padėtį
- Svarbu nustatyti nugaros raumenų išsivystymo būklę

Apžiūrėjimas iš šono ir pasilenkus į priekį.

- Nustatoma galvos, pečių, rankų padėtis
- Krūtinės ir pilvo forma (išgaubimas vienoje nugaros pusėje, o kitoje suplokštėjimas)
- Ar nėra nugaros asimetrijos

NETAISYKLINGOS LAIKYSENOS PROFILAKTINĖS PRIEMONĖS

- × Sveikas maistas ir racionali mityba
- × Pasivaikščiojimas gryname ore
- × Reguliari, sistemingai atliekama mankšta
- × Laisva ir nevaržanti apranga ir tinkama avalynė (lauke įvairiais metų laikais, darželyje ir namuose)
- × Grūdinimasis
- × Grynas oras patalpose (darželyje ir namuose)
- × Pusiausvyra tarp aktyvios fizinės veiklos, ramių žaidimų (sėdėjimas valgant, žaidžiant prie televizoriaus, prie kompiuterio, stalo žaidimai ir kt.)