



**MozgásKlinika**

A TE FÁJDALMAD A MI DOLGUNK



# A 8 leggyakoribb ok a gyerekkori gerincproblémákra



## Tartalom

<u>Bevezetés</u>	3
<u>Scoliosis</u>	5
<u>A spondylosis és hatása a gyermekeknél</u>	6
<u>A spondylolisthesis és annak hatása a gyermekeknél</u>	7
<u>A kyphosis és annak megjelenése gyermekeknél</u>	8
<u>A lordosis és annak kialakulása gyermekeknél</u>	9
<u>A hanyagtartás: Több mint "csak" rossz szokás</u>	10
<u>Iskolatáska</u>	11
<u>Ergonómia - az otthoni (tanulási) környezet</u>	12
<u>Mobilozás</u>	15
<u>Gaming</u>	16
<u>Kevés mozgás</u>	17
<u>A nem megfelelő cipő választás</u>	18
<u>Nehéz tárgyak emelése</u>	20
<u>Hosszú ideig tartó ülés</u>	21
<u>Összefoglaló és konklúzió</u>	22



[www.mozgasklinika.hu](http://www.mozgasklinika.hu)



[info@mozgasklinika.hu](mailto:info@mozgasklinika.hu)



+36 30 403 1857

## Bevezetés

A modern kor előnyei mellett sajnos olyan új kihívásokkal is szembesülünk, melyek komoly egészségügyi problémákhoz vezethetnek, különösen a gyermekeknél.

Míg korábban a gyermekkor jellemzően aktív kinti játékokkal, mozgással telt, ma egyre inkább a digitális eszközök veszik át a főszerepet a mindennapokban.

Mindez azonban árnyoldallal is bír: a gyerekek mozgásszervi rendszerének fejlődésére hatással van, és olyan problémákat okozhat, mint a rossz tartás- vagy gerincproblémák.

Ebben a kiadványban azt vizsgáljuk meg, hogy melyek a leggyakoribb okai ezeknek a problémáknak, és hogyan előzhetjük meg őket.



## A tartás- vagy gerincproblémák legtipikusabb okai:

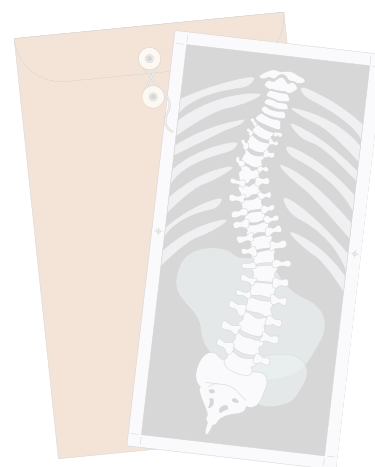
- › **rosszul beállított, nehéz iskolatáska**
- › **ergonómia hiánya**
- › **helytelen testtartás mobilozás és számítógépes játék közben**
- › **mozgásszegény életmód**
- › **nem megfelelő cipő**
- › **nehéz tárgyak helytelen emelése**
- › **túl sok ülés**
- › **bónusz: helytelen étkezés**



## A leggyakoribb problémák

Vagyis a leggyakrabban előforduló gerinc tünetek, amellyel a gerincgyógyászatban találkozunk:

- › **scoliosis**
- › **spondylosis**
- › **spondylolisthesis**
- › **kyphosis**
- › **lordosis**
- › **hanyagtartás**

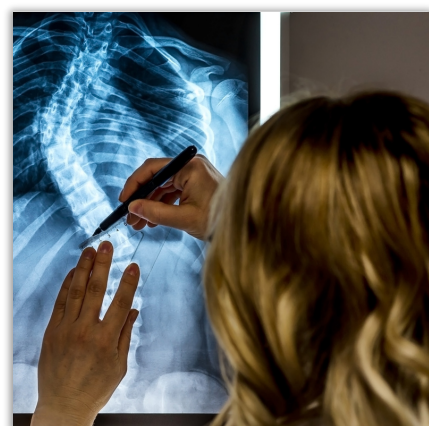


## Scoliosis

A skoliózis egy olyan gerincferdülés, amelyben a gerinc oldalra hajlik és elcsavarodik "S" vagy "C" alakot formálva, amely nézettől függően változhat.

Ez a gerincdeformitás gyakran a növekedési időszak során, különösen a serdülőkorban jelenik meg.

A skoliozis oka nem mindig ismert, de genetikai tényezők, izomrendellenességek vagy más egészségügyi problémák állhatnak mögötte.



Fontos, hogy a szülők és az oktatók ismerjék fel a skoliózis jeleit, mint például az **egyenetlen vállak**, a **domború hát** vagy a **ferde csípő**.

Időben történő felismeréssel és megfelelő kezeléssel a skoliozis progressziója lassítható vagy megállítható, és a gyermek életminősége is javítható.

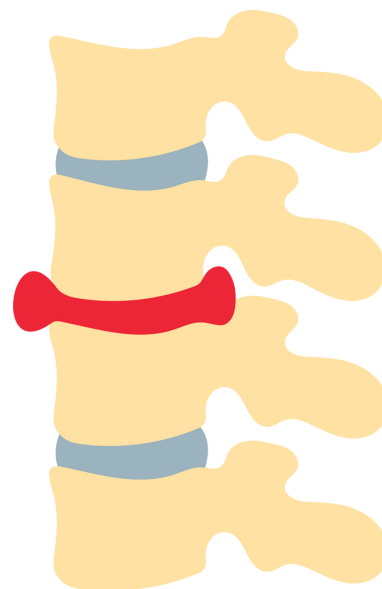
**BŐVEBBEN**

## A spondylosis és hatása a gyermekeknél

A spondylosis a gerinc degeneratív elváltozásaira utal, amelyek főként a porckorongok és a csigolyák kopásával járnak.

Bár gyakrabban fordul elő idősebb felnőtteknél, ritka esetekben a gyermekeknél is jelentkezhetnek korai jelei.

A spondylosis tünetei közé tartozhat a merevség, a hátfájás és a mozgás korlátozottsága. A genetikai tényezők, sérülések vagy krónikus túlterhelés, mind hozzájárulhatnak a korai spondylosis kialakulásához gyermekeknél.



Fontos, hogy a szülők és az egészségügyi szakemberek időben felismerjék ezt az állapotot, hogy megfelelő kezelést és megelőző intézkedéseket alkalmazzanak, így segítve a gyermeknek a fájdalom kezelésében és a további komplikációk elkerülésében.

**BŐVEBBEN**

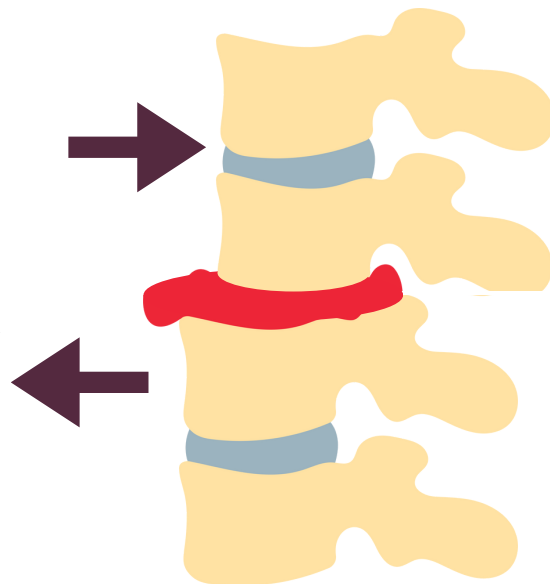
## A spondylolisthesis és annak hatása a gyermekeknél

A spondylolisthesis a csigolyák egymáshoz képesti elmozdulására utal, amikor egy csigolya előre vagy hátra csúszik a másikhoz képest.

A gyermekeknél ez az állapot leggyakrabban sérülések, fejlődési rendellenességek vagy genetikai tényezők miatt alakul ki.

A spondylolisthesis tünetei között szerepelhet a hátfájás, a lábfájás és a járás zavara.

A korai felismerés és kezelés, mint például a fizioterápia vagy a műtéti beavatkozás, a legtöbb esetben segíthet a gyermeknek a fájdalom csökkentésében és az állapot javításában.



Fontos a szülők, edzők és orvosok együttműködése, hogy időben felismerjék a tüneteket és biztosítsák a megfelelő ellátást.

**BŐVEBBEN**

A gerinc élettani görbülete a lordosis és a kyphosis, azonban ha ezek valamelyike túlzott mértéket ölt, abban az esetben komoly tartási rendellenességről beszélünk.

## A kyphosis és annak megjelenése gyermekeknél

A kyphosis a gerinc túlzott hátrafelé ívelt, vagy "görbült" formájára utal, ami kifejezetten a felső hát területén, azaz a mellkasi gerincben figyelhető meg. A fokozott kyphosis esetén a gerinc kifelé hajlik, domború ív fokozódik.

Gyermekeknél a kyphosis lehet veleszületett, vagy kialakulhat fejlődési rendellenességek, sérülések és rossz tartás következtében. Ezt az állapotot gyakran "görnyedt hát"-nak is nevezik. A gyermekkorban kialakuló kyphosis jelei között szerepel a hát látható domborulata, a hátfájás és a merevség.



A korai felismerés és kezelés, - legyen az fizikoterápia, gyakorlatok vagy súlyos esetekben műtét, - kulcsfontosságú a gyermek hosszú távú egészsége és a gerinc normális alakjának megőrzése szempontjából. A szülők és oktatók számára is fontos a tünetek felismerése, és hogy időben orvosi tanácsot kérjenek.



**BŐVEBBEN**

## A lordosis és annak kialakulása gyermekeknél

A lordosis a gerinc túlzott befelé ívelt, vagy "domború" formájára utal, különösen az alsó hát, azaz az ágyéki gerinc területén. Míg a természetes gerincgörbületek közé tartozik egy enyhe lordosis, a túlzott lordosis problémákat okozhat.

A fokozott lordosis megléte mellett a gerinc befelé hajlik, a homorú ív fokozódik.

Gyermekeknél a lordosis oka változatos lehet: genetikai tényezők, izomgyengeség, sérülések vagy akár elhízás is hozzájárulhat a kóros lordosis kialakulásához.

A jellemző tünetek között szerepel az alsó hát látható domborulata, hátfájás és a tartás egyensúlyának változása.

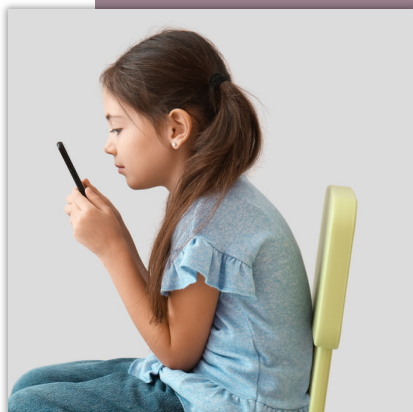


A korai felismerés és megfelelő kezelés, például fizioterápia vagy specifikus gyakorlatok, segíthetnek a gerinc helyes pozíciójának helyreállításában és a további komplikációk elkerülésében. A szülőknek és pedagógusoknak is fontos felismerni a kóros lordosis jeleit, és hogy időben orvosi segítséget kérjenek.



**BŐVEBBEN**

## A hanyagtartás: Több mint "csak" rossz szokás

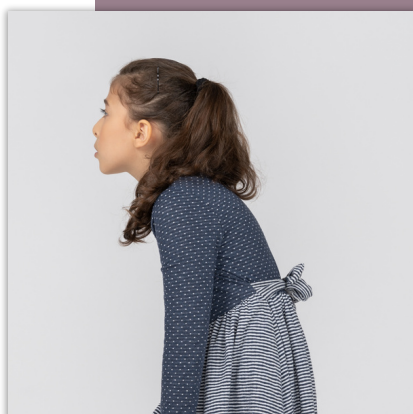


Gyakran halljuk azt a mondatot, hogy "csak egy kis hanyagtartása van", mintha ez csak egy jellemző vagy elfogadható állapot lenne. Valójában a hanyagtartás nem egy ártalmatlan jelenség, hanem egy komoly tünet, amely arra utal, hogy a gerinc nem a helyes pozícióban van.



A hanyagtartás nemcsak esztétikai problémát jelent, hanem a gerinc egészségének egészségét is veszélyeztetheti, növelve a fájdalom, a gerincdeformitások és egyéb mozgásszervi problémák kockázatát.

A gyermekkorban kialakuló hanyagtartás gyakran a rossz szokások, a túlzott ülés, a mobiltelefon-használat vagy a nem megfelelő testtartás eredményeként alakul ki.



Fontos, hogy a szülők, pedagógusok és egészségügyi szakemberek komolyan vegyék ezt a tünetet és megfelelő kezelést és oktatást biztosítsanak annak érdekében, hogy a gyermek tartása javuljon és a gerince egészséges maradjon.

**BŐVEBBEN**

De a probléma nem pusztán ennyiből áll, hiszen a gyerekkorban beinduló kóros folyamatok sokszor csak felnőttkorban okoznak problémát. Megelőzni viszont még ott és akkor kell és lehet is.

## Iskolatáska



### Probléma:

Sok szülő és pedagógus nem is gondolná, de a gyerekek hátizsákja az egyik legnagyobb veszélyforrás a gerincükre nézve.

Amikor az túl nehezzé válik, vagy nem megfelelően van beállítva, a gyerekek kénytelenek előre görnyedni, hogy kiegyensúlyozzák a súlyt. Ez idővel a hátizmok gyengüléséhez és a gerinc károsodásához vezethet.



### Megoldás:

Az ideális iskolatáska súlya nem haladja meg a gyermek testtömegének 10%-át, és a pántoknak egyenletesen kell elosztaniuk a súlyt a vállakon. A szülőknek és tanároknak is oda kell figyelniük erre, és rendszeresen ellenőrizniük kell, hogy a gyerekek táskája megfelelően van-e beállítva és nem túl nehéz.

### Javaslatunk:

[Bebego ergonomikus iskolatászkák és hátizsákok](#)

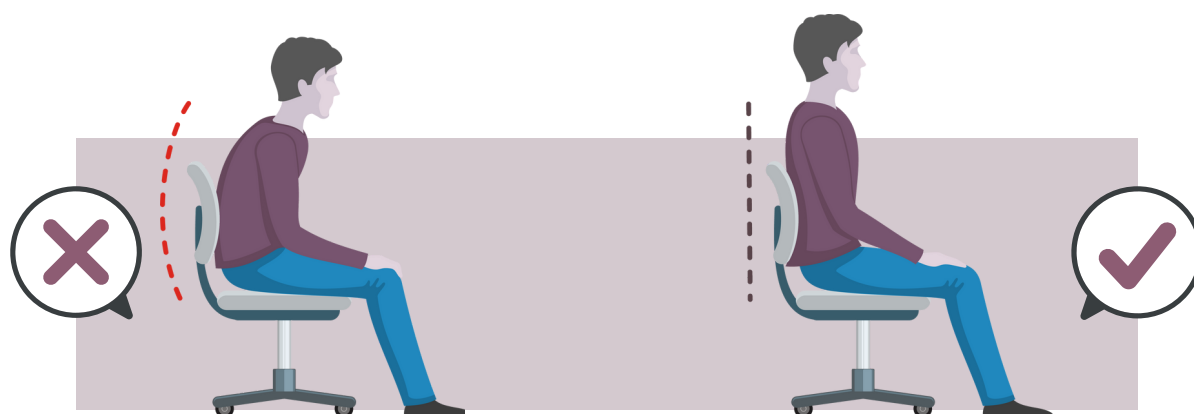
MEGNÉZEM



## Ergonómia - az otthoni (tanulási) környezet

### Probléma:

Amikor a gyerekek asztalnál ülnek, legyen az tanulás vagy szabadidős tevékenység, fontos, hogy az asztal és a szék megfelelő magasságú és kényelmes legyen.



A helytelen ergonómia, például egy túl magas vagy alacsony asztal, kényszerítheti a gyerekeket arra, hogy kényelmetlen pozícióban üljenek, ami az idő múlásával károsíthatja a gerincüket.



### Megoldás:

Ideális helyzetben a gyermek lába teljesen a földön nyugszik, a térd és a csípő, valamint az al- és felkarjuk 90 fokos szöget zárnak be, és a monitor vagy a könyv, amin éppen dolgoznak szemmagasságban, vagy kissé lejjebb van. A megfelelő ergonómia nem csak a kényelmet növeli, de hosszú távon a gyerekek mozgásszervi egészségét is védi.

### Javaslatunk:

[Gyerekbútor webáruház ergonómikus bútorok](#)

MEGNÉZEM



## Milyen a megfelelő asztal és szék?

### Asztal

Nem lehet biztos döntést hozni, de alapelvek és megközelítés szintjén igyekszünk útmutatást adni.

Fontos a munkafelület hossza (kb. 1m), mélysége (60 cm), és hogy állítható magasságú legyen.

Ezért érdemes megkötni azt a kompromisszumot, hogy olyan asztalt válasszunk, amin kevesebb fiók van.

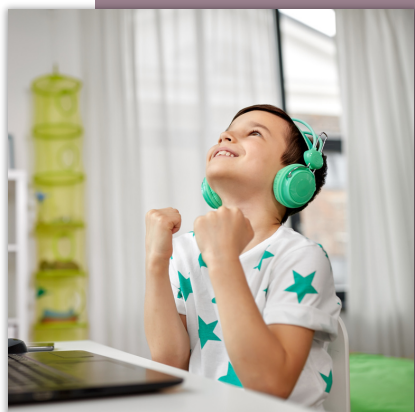
### Szék

A székek esetében szinte csak olyan készül, amit ergonómikusnak szánnak.

Inkább fontos az, hogy hogyan "használjuk", vagyis hogyan idomul a környezetébe és mit és hogyan csinál rajta.

Részben lehet és célszerű tehát a kialakítást figyelni, de részben érdemes és szükséges azt szem előtt tartani, hogy mennyire passzol az egyéni igényekhez.





### A kialakítás:

Legyen állítható a támla magassága.  
Legyen állítható az ülőfelület magassága, amely nem árt ha enyhén a támla irányába lejt,  
Legyen állítható a karfa magassága, vagy ne is legyen karfája, hogy ne akadályozza az asztalhoz való minél közelebb ülést, így kerülve a görnyedésre késztetést.  
Nem baj, ha nincs görgő rajta, vagyis fix (nem gurulós) szék.



### Egyénileg vizsgálendő:

- Az ülőfelületet tudja teljes hosszában végig ülni, és ne csak a szék szélén üljön.
- Deréktájékon támasszon, ne a hátközépnél.
- A háttámla ne érjen a lapocka alsó csúcsánál magasabbra.



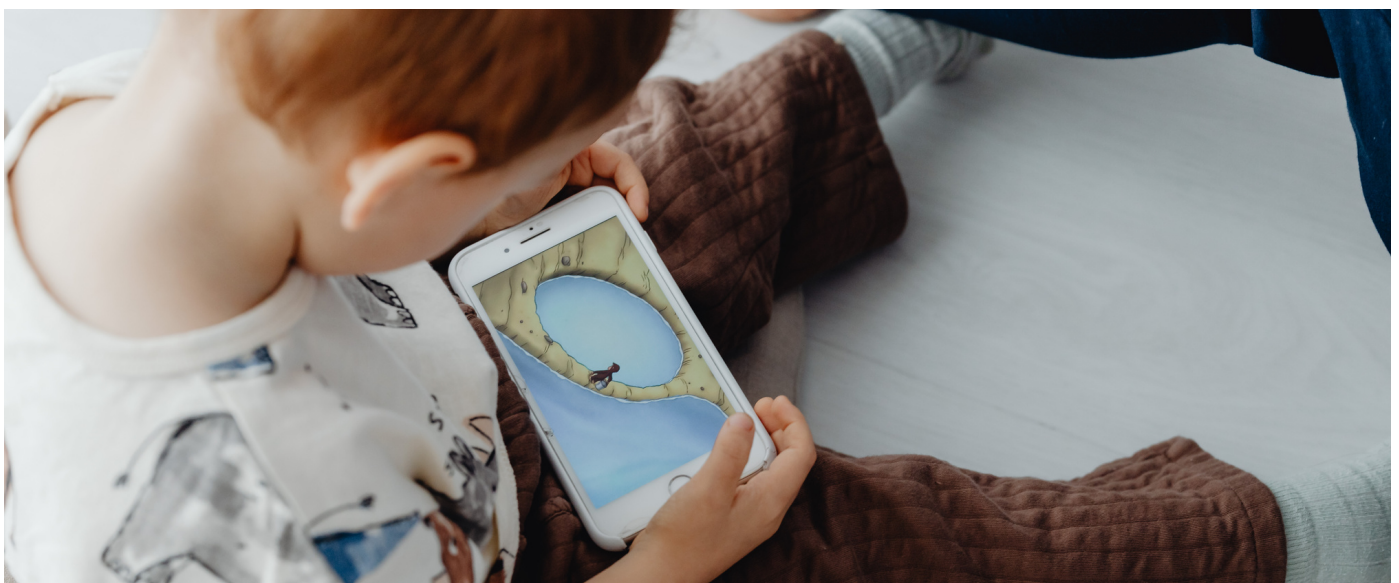
## Mobilozás

A mobiltelefonok és tabletek világszerte népszerűek a gyermekek körében. Habár ezek az eszközök számos előnnyel rendelkeznek, sajnos negatív hatással is bírnak a fiatalok testtartására.

A gyakori és hosszan tartó használat során a fej előrehajlásával egy időben, a nyak terhelése növekszik. Az állás és a nyak körüli izmok fokozott terhelése pedig idővel fájdalomhoz és más mozgásszervi problémákhoz vezethet.



Fontos, hogy a szülők tudatosítsák gyermekeikben a helyes testtartás és mobilhasználat fontosságát. A készülékek megfelelő magasságban tartása és a gyakori szünetek beiktatása segíthet csökkenteni a kockázatot.



## Gaming

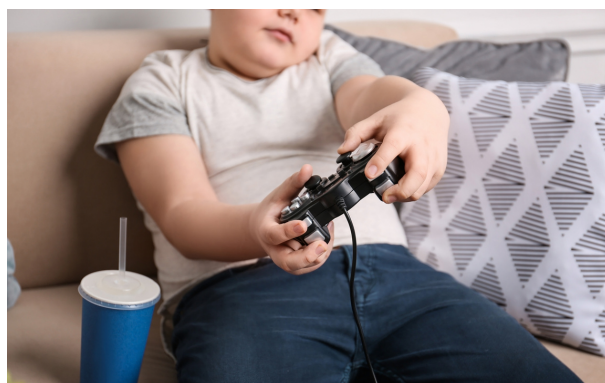
A számítógépes játékok elterjedése már nem kérdés, és nem is tűnik visszafordíthatónak. A gaming mára életformává vált, és egyre inkább a felnőtteket is érinti.

A videójátékok világában eltöltött órák nem csak a szemeket terhelik, hanem a gerincet és a testtartást is. Sok gyermek órákat tölt elmerülve a játékokban, gyakran nem megfelelő testtartásban.

A helytelenül beállított monitorok, a nem ergonomikus székek és a hosszú, mozgás nélküli időszakok kombinációja negatívan hat a gerincre és a tartásra.



A szülőknek és a gyerekeknek egyaránt tudatosítaniuk kell a helyes ergonómia fontosságát a játék során, valamint a játék és a fizikai aktivitás közötti egyensúly megtartásának szükségességét.



## Kevés mozgás

A digitális korban a gyermekek hajlamosak kevesebbet mozogni.

Az iskolai órák, a házi feladatok és a képernyő előtti időtöltés kombinációja csökkenti az aktív játékra és mozgásra fordított időt.

Az alacsony fizikai aktivitás azonban gyengíti a test izmait, különösen a hát és a core izmait, ami tartási problémákhoz vezethet.

A rendszeres testmozgás, legyen az úszás, kerékpározás vagy csak játszótéri játék, elengedhetetlen a gyerekek mozgásszervi egészségének fenntartásához.



Tovább bonyolítja a problémát, hogy kevés, vagy egyáltalán nincs olyan sportolási lehetőség, ami az egészséget, az egészségesebb életért való mozgást állítja a középpontba a versenyztetéssel szemben.

## A nem megfelelő cipő választás

### Probléma:

A láb az a testrész, mely az egész test súlyát hordozza és az, amely közvetlen kapcsolatban áll a talajjal.

A nem megfelelő cipő, legyen az túl nagy, túl kicsi vagy nem megfelelő talpbetéttel rendelkező, komoly hatással lehet a gyermek tartására és gerincére. A rossz lábbeli nem csak a lábfejet, hanem a lábszárat, a térdet, a csípőt és a gerincet is fokozottan terhelheti.



A helyes lábbeli kiválasztása nem csak a láb egészségét védi, hanem hozzájárul a teljes test egészségéhez is.



## Megoldás:



Elsődleges, hogy a cipő megfelelően támogassa a lábív szerkezetét, különös tekintettel a supinált kialakításra, ami segíthet a lábfej helyes pozíciójának megőrzésében.

A cipőnek kellően stabilnak kell lennie, hogy megfelelő tartást biztosítson a láb és a boka számára.

Fontos továbbá, hogy a cipő mérete megfelelő legyen. Túl szűk vagy túl bő cipő egyaránt hátrányosan befolyásolhatja a lábfej fejlődését és a járás mechanikáját. Ajánlott a cipő kiválasztásakor a gyermek lábát alaposan megmérni, figyelembe véve annak hosszát és szélességét egyaránt.

A rugalmas talp segíti a természetes járást és a talajfogást, miközben megóvjá a lábfejet a túlzott terheléstől.

Összességében a gyerekek számára kiválasztott cipőnek egyensúlyoznia kell a kényelmet, a támogatást és a láb egészségének megőrzését, figyelembe véve a gyermek egyéni lábfej szerkezetét és fejlődési szükségleteit.

## Javaslatunk:

Szamos supinált cipők

MEGNÉZEM



## Nehéz tárgyak emelése

A gyerekek gyakran felelőtlenül emelnek fel nehéz tárgyakat anélkül, hogy tudnák, milyen kockázatokkal jár.

A helytelen technikával történő emelés sérüléseket okozhat a hátban, a gerincben és az izmokban.



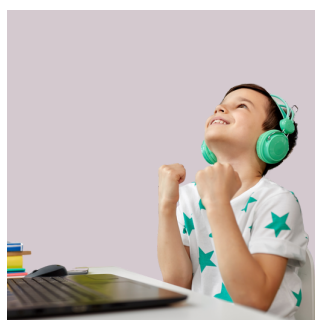
Az iskolai könyvek, sportfelszerelések vagy más nehéz tárgyak helyes módon történő emelése létfontosságú.

A mélyről történő emelés, a lábak használata és a gerinc egyenesen tartása segít megelőzni a sérüléseket.

## Hosszú ideig tartó ülés

### Probléma:

Az iskolai órák, a házi feladat és a szabadidős tevékenységek kombinációjával a gyerekek nagy része naponta több órát tölt ülve.



A hosszan tartó ülés azonban a gerinc és a tartás számára nem ideális, különösen, ha az ülőhely nem megfelelő vagy ha a gyermek előrehajol.

Az izmok egy idő után elernyednek, ami a rossz tartás kialakulásához vezethet.



### Megoldás:

Fontos, hogy a gyerekek szüneteket tartsanak, álljanak fel, nyújtózzanak, és változtassák meg testtartásukat rendszeresen.

## Összefoglaló és konklúzió

A gyerekek mozgásszervi egészsége létfontosságú ahhoz, hogy aktívak és egészségesek maradjanak felnőttkorukban is.

A mindennapi életben előforduló tevékenységek, mint az iskolatáska hordása, mobilozás vagy videójátékok, kihívásokat jelentenek a gerinc és a tartás számára.

A tudatosság, az oktatás és a helyes szokások kialakítása azonban segíthet megelőzni a problémákat és biztosítani a gyerekek hosszú távú egészségét.

A **MozgásKlinika** elkötelezett amellett, hogy a gyerekeknek és szüleiknek az eszközöket és az információkat biztosítsa, hogy egészségesek maradhassanak.



**Próbáld ki kezelésünket!**  
Jelentkezz konzultációra!



[www.mozgasklinika.hu](http://www.mozgasklinika.hu)



[info@mozgasklinika.hu](mailto:info@mozgasklinika.hu)



+36 30 403 1857

*Forrás: Alvin Chi, Christopher Redman, Troy Smurawa: Spinal Problems in Children*

<https://www.childrens.com/specialties-services/conditions/spinal-problems-in-children> /letöltve: 2023.11.15.

*Anne Cathrine Joergensen, Lise Hestbaek, 2Per Kragh Andersen, Anne-Marie Nybo Andersen<sup>1</sup> (2019):*

*Epidemiology of spinal pain in children: a study within the Danish National Birth Cohort* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6459805/> /letöltve: 2023.11.15.

*Mr Jwalant S Mehta (2020): 4 Most Common Spinal Problems in Children*

<https://www.mehtaspine.co.uk/blog/4-most-common-spinal-problems-in-children/> /letöltve: 2023.11.15.



# MozgásKlinika

A TE FÁJDALMAD A MI DOLGUNK



[www.mozgasklinika.hu](http://www.mozgasklinika.hu)



[info@mozgasklinika.hu](mailto:info@mozgasklinika.hu)



+36 30 403 1857

## Válságálló üzleti modell

Építsünk együtt egy egészséges és sikeres jövőt!

Ismerd meg a MozgásKlinika egyedi terápiás koncepcióját és a támogató franchise modellünket!

**ÉRDEKEL**

### Ajánlott sporteszköz aktív nyújtáshoz:

A STRAP egy olyan sport- és terápiás eszköz, amely a mobilitásban nyújt segítséget. A mobilitás az ízületek, izmok és kötőszövetek rugalmassága által érhető el.

**MEGRENDELEM**

