



Tot mai mulți copii suferă, în ultima perioadă, de deviații ale coloanei vertebrale - scolioză și cifoza - care, nedepistate la timp, pot duce la afecțiuni grave. Una din cauzele care duc la deformarea spatelui, spun medicii, este căratul ghiozdanului, care an de an este tot mai greu. Conform standardelor medicale, un copil nu are voie să aibă mai mult decât 10% din greutatea sa corporală. Alexandra are 7 anișori, cântărește 17 kg și este în clasa I. Teoretic, ea nu are voie să poarte un ghiozdan mai greu de 1,7 kg. Sistemul de învățământ se încapățânează însă să demonstreze zicala: cartea e grea, iar copilul trebuie să aibă zilnic în "bagajul de școală" cel puțin 5 caiete, 3 cărți, penarul, pachetul cu mâncare și sticla cu apă. Împreună cântăresc 3,75 kg. **Depistată la timp, boala se tratează**

O greutate mult prea mare pentru spatele unui copil cu o înălțime de un metru și un pic și o greutate de 17 kg, spune specialistul. Medicii spun că vârsta la care debutează scolioza este cuprinsă între 10 și 15 de ani. Principalele cauze: poziția incorectă la școală sau acasă ori căratul ghiozdanului.

"Multe din atitudinile scoliotice nu sunt evolutive și dispar odată cu corectarea cauzei care le-a produs, prin fizioterapie și exerciții speciale", susține dr. Ilie Roșca. Nedepistate la timp, afecțiunile evoluează și, în maximum doi ani, deviațiile devin vizibile și formează un fel de cocoașă.

Înotul ajută foarte mult

Pentru copiii care au probleme cu spatele, cel mai bun sport este înotul. Acesta pune la lucru toată musculatura și are efecte terapeutice pentru persoanele cu scolioză și cifoza. Alte activități fizice recomandate sunt ciclismul și vâslitul, dar și plimbările în aer liber, acestea din urmă relaxând mușchii dorsali.

"Copiii care au probleme cu spatele nu au voie să joace fotbal să facă sărituri sau să joace

tenis, sporturi care implică mișcări și răsuciri bruște și solicită partea de jos a coloanei”, subliniază doctorul.

sursa:

www.infomm.ro