

Tegobe sustava za kretanje počinju sve ranije

O najčešćim problemima sustava za kretanje govori dr. Gordana Grozdek Čovčić, magistra edukacijske rehabilitacije i Bobath terapeutkinja iz Zdravstvenog veleučilišta Zagreb



Bolovi u sustavu za kretanje (živci, kosti, mišići, tetive, ligamenti, zglobovi), poremećaj cirkulacije, glavobolje, umor, smetnje koncentracije samo su neki od brojnih simptoma koji su posljedica nepravilna držanja tijela, nepravilna izvođenja pokreta ili načina života koji opterećuje cjelokupni tjelesni sustav. Poremećaji u mišićno-koštanim strukturama uzrokuju poremećaj cirkulacije, što se reflektira na slabiju prokrvljenost tkiva, a to znači i opskrbu organa hranjivim tvarima. Nadalje, popuštanjem mišićnog tonusa dolazi do pritiska na unutarnje organe, njihova spuštanja, stvaranja pritiska na živčani sustav i živčane centre, dišni, srčano žilni, probavni, mokraćni i spolni sustav, što otežava njihovu funkciju. Osim kao posljedica bolesti ili akutne ozljede, oštećenja sustava za kretanje najčešće nastaju kao dugotrajni proces, koji se javlja već od djetinjstva.

Govoreći o najčešćim problemima sustava za kretanje, dr. Gordana Grozdek Čovčić, magistra edukacijske rehabilitacije i Bobath terapeutkinja iz Zdravstvenog veleučilišta Zagreb navodi: »Spontano motoriku kao što je okretanje, puzanje, ustajanje, hodanje, sjedanje dijete uči automatski već od rođenja normalnim razvojem svih sustava u tijelu. Spontano, automatsko kretanje karakteristično je za određenu dob i njezino je izvođenje kod zdravog djeteta pravilno. Problemi počinju kasnije, kada suvremeni način života nameće kretanje i držanje koje normalni rasti i razvoju ne mogu pratiti. Djeca se sve manje kreću, a sve više vremena provode uz elektroničke medije, i to u neadekvatnu položaju. Isto tako je i na nastavi, koja uključuje 45 minuta mirnog sjedenja na satu, koje je najčešće usto i nepravilno te dovodi do narušavanja normalnih krivina kralježnice i normalne napetosti mišića. Neprilod-

Djeca se sve manje kreću, a sve više vremena provode uz elektroničke medije, i to u neadekvatnu položaju. Isto tako je i na nastavi, s 45 minuta mirnog sjedenja na satu

no je da dijete u razvoju sjedi pet, šest, a stariji učenici i više sati, s kratkim stankama od pet minuta, što u konačnici dovodi do lošega držanja.« Znanstvenica smatra da bi bilo neophodno da se djeca tijekom sata mogu protegnuti, ustati,

odnosno da način izvođenja nastave u tim prvim godinama bude prilagođen potrebama dječjeg razvoja. Osim toga problem postoji i kod opterećenja koje je neprilagođeno dječjem rastu.

Neprikladno dječjem razvoju

»Danas djeca nose torbe koje su teške oko deset kilograma. To dovodi do raznih deformacija kralježnice i oštećenja struktura sustava za kretanje. Primjereno ga tjelesnog odgoja, nažalost, ima premalo, a svakako bi bilo uputno u vrtiće i škole uključiti i fizioterapeute u poučavanje roditelja, djece i učitelja«, smatra dr. Grozdek Čovčić. Osim višesatnih nepravilnih tjelesnih položaja velik problem u nastanku poremećaja kretanja i držanja jest i neprilagođena tjelesna aktivnost, koja uzrokuje preveliku napetost mišića. Takvi prenapeti mišići i tetive pucaju, dolazi do malih ili velikih trauma, koje ostavljaju ožiljke na tkivu i smanjuju njihovu funk-

cionalnost, a javljaju se i bolovi u mišićima, kralježnici, leđima, rukama i nogama te u konačnici može doći do oštećenja i degeneracije zglobova.

Dr. Grozdek Čovčić navodi da postoji i problem kada vrlo ambiciozni roditelji svoju djecu prerano upisuju na razne sportske aktivnosti, koje nisu primjerene njihovu uzrastu: »Kod djece koja su u razvoju mišići i kosti nisu prilagođeni za teške napore koje zahtijevaju neke sportske aktivnosti. Za uključivanje u sportske aktivnosti, kao i njihovo vođenje kod djece trebaju biti zadušeni vrhunski treneri, u koordinaciji sa zdravstvenim stručnjacima – a posebno fizioterapeutima. Često nevidljiva oštećenja koja nastaju u dječjoj dobi dolaze na naplatu dvadesetak godina kasnije, kada mladi ljudi u aktivnoj dobi života imaju oštećenja zglobova i mekih tkiva te se neki od njih zbog nefunkcionalnosti trebaju podvrgnuti i operativnim zahvatima.«

NOVI PRISTUP

■ Bobath terapija u učenju motorike

50%

poslova tijekom 60-ih godina prošlog stoljeća zahtijevalo je fizičku aktivnost, a danas ih je tek 20 %. Tehnologija i informatizacija koja je čovjeku »na dohvat ruke« učinila ga je znatno manje pokretljivim i odredila sjedilački način života

20%

europske populacije ili više od sto milijuna ljudi u Europi ima mišićno-koštanu bol, a u svijetu gotovo svaki četvrti čovjek ima tegobe povezane s bolestima mišićno-koštanog sustava

Proces motoričkoga učenja zahtijeva razinu svjesne aktivnosti središnjega živčanog sustava. Nakon ponovljenih aktivnosti mozak pamti pokrete i držanje te na taj način nastaje automatsko izvođenje nekih radnji ili držanje tijela. Govoreći o Bobath terapiji, koju izvode za to posebno osposobljeni terapeuti, dr. Grozdek Čovčić navodi: »Ljudski mozak je plastičan, što znači da može oblikovati pokret i držanje tijela pod utjecajem vanjskih informacija. Bobath koncept zasnovan je na sprječavanju nenormalnih aktivnosti i ponovnu učenje normalnih pokreta terapijskim vođenjem. Taj pristup orijentiran je rješavanju problema kod osoba

sa smetnjama mišićne napetosti, pokreta i funkcije prouzročene oštećenjem središnjega živčanog sustava, pa se iz toga razloga i najčešće koristi nakon raznih oštećenja izazvanih moždanim udarom, operacijom ili nekim neurološkim bolestima, kao što su multipla skleroza, Parkinsonova bolest, koje zahtijevaju ponovno učenje motorike. No taj koncept može se primijeniti u svim slučajevima kad je potrebno ispraviti neki krivi obrazac pokreta ili držanje tijela, što će dovesti do smanjenja ili uklanjanja bolova i ostalih tegoba povezanih s nepravilnim pokretima i držanjem tijela.«