



Úvod

Už sú tomu tri roky čo občianske združenie OZ Za zdravší život v spolupráci so spoločnosťou Spinalis (MEDEXO CZ) z pomedzi 27 základných škôl v okrese Ružomberok vyžreboval Základnú školu Ludrová, kde jednu z jej tried vybavili špeciálnymi stoličkami- SpinaliS. Vzorová trieda je v súčasnosti jedinou triedou nielen na Slovensku, ale aj v okolitých krajinách. Poruchy držania tela patria k závažným problémom súčasnej doby. Správne držanie tela je dôležitým prvkom celkového zdravia človeka, vplyva na správny vývin chrbtice a formuje sa už v predškolskom/školskom veku. Vychádzajúc z týchto nelichotivých poznatkov, predseda občianskeho združenia prednosta neurochirurgickej kliniky v Ružomberku, doc. MUDr. Róbert Rusnák, PhD., zrealizoval projekt **Zdravý chrbátik**, ktorého hlavnou úlohou je bojovať s ochoreniami chrbtice a predchádzať vzniku chybného držania tela u detí. Cieľom projektu na ZŠ v Ludrovej je zistiť či vplyvom dlhodobého sedenia na daných Spinálnych stoličkách sa konkrétnym deťom upravia vzniknuté poruchy v držaní tela a samotný vývoj chrbátika.



Slávnostné vyžrebovanie základnej školy, ktorá bude vybavená spinálnymi stoličkami, ZŠ Ludrová.

Vyhodnotenia výsledkov

Prieskumnú vzorku, na ktorej sa vykonávalo pravidelné vyšetrenie tvorilo 14 sledovaných detí I. stupňa vo veku 7-9 rokov. Zber údajov o stave chrbtice a držania tela u samotných detí sa realizoval pravidelne počas troch rokov v období 2013-2015. Deti boli sledované pod dozorom špecializovaných odborníkov v oblasti spondylochirurgie, neurochirurgie, ortópedie, rehabilitácie, fyzioterapie, zdravotníctva, ako aj z oblasti pedagogiky.

Hlavným cieľom štúdie bolo zistiť či sedenie na špeciálnych stoličkách Spinalis na konkrétnej skupine detí v Základnej škole Ludrová upraví svalovú dysbalanciu, ktorá spôsobuje chybné držanie tela, a celkové zakrivenie chrbtice a ovplyvňuje zdravotný stav dieťaťa v školskom veku. Pri zahájení projektu sme vykonali vstupné vyšetrenie, ktoré tvorilo vyšetrenie celkového zakrivenia chrbtice v stoji (vo frontálnej a sagitálnej rovine), držanie tela, kde sa pozorovalo predsunuté držanie hlavy, antaverziu ramien ako aj asymetriu lopatiek, bedrových lopatiek a bokov. Deti boli vyšetované v stoji a v predklone.

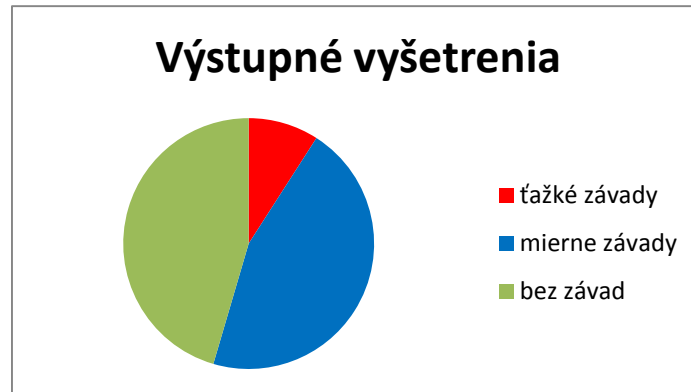
Na začiatku prebiehali vstupné vyšetrenia, pri ktorých boli zaznamenané u 7 detí mierne asymetrie-vyčnievanie ramien a lopatiek, mierny predsun v držaní tela a predstavovali najpočetnejšiu skupinu detí. Výraznejšie deformity chrbtice hyperkyfózu a hyperlordózu objavilo vyšetrenie u 5 detí. Ani jedno z vyšetrených detí nemalo stav chrbtice a držanie tela bez výrazných zmien čo považujem za alarmujúcu stav!!(vid. Graf č.1).



Graf č.1: Graf vstupných vyšetrení detí.

Pri poslednom vyšetrení v roku 2015, keď deti sedeli na stoličkách Spinalis celé dva školské roky sme prišli k pozoruhodným zlepšeniam. Skupinu detí, ktorá pri vstupných vyšetreniach vykazovala ťažšie zmeny chrbtice a deformity tvorilo už iba jedno samotné dieťa, 5 detí malo mierne zavy a 5 detí nemalo žiadne alebo len veľmi malé zavy čo pri vstupnom vyšetrení nemalo ani jedno z detí. Aj napriek menšej výskumnej vzorke sme zaznamenali pozitívne výsledky sedenia na stoličkách Spinalis,

deťom sa upravila svalová dysbalancia, ktorá spôsobuje chybné držanie tela a odstránili sa mierne asymetrie a zakrivenia chrbtice. Najvýznamnejšie zlepšenia sme zaznamenali na zakrivení chrbtice v sagitálnej rovine. Zakrivenie chrbtice sa zlepšilo štyrom deťom. Taktiež sa výraznejším spôsobom deťom zlepšilo držanie tela a odstávanie ramien a lopatiek (viď. Graf č.2).



Graf č.2: Výstupné vyšetrenia detí realizované v roku 2015

Konkrétnejšie prípady by sme uviedli v nasledujúcich príkladoch:

Dieťa B.P. malo pri vstupnom vyšetrení miernu hyperlordózu a hyperkyfózu, asymetriu ramien vpravo a mierne odstavajúcu pravú lopatku a pravú bedrovú lopatu. Pri poslednom vyšetrení v roku 2015 sa u konkrétneho dieťaťa zistili veľmi pozitívne zlepšenia celkového zakrivenia chrbtice. Dieťa malo len miernu asymetriu pravého ramena ako pri vstupnom vyšetrení avšak odstránili sa problémy z vyčnievajúcou pravou lopatkou a pravou bedrovou lopatkou a najmä sa úplne eliminovalo celkové zakrivenie chrbtice aké bolo pri vstupnom vyšetrení.

Ďalším z pozoruhodným príkladom je zhodnotenie výsledkov u dieťaťa S.V., u ktorého sa pri prvom vyšetrení zaznamenali: zakrivenie chrbtice v sagitálnej rovine, celkové zakrivenie chrbtice vo frontálnej rovine vpravo ako aj predsunuté ramená, hlava a odstavajúce obe lopatky, ľavý bok prehĺbený a mierna asymetria ľavého ramena. Po trojročnom pravidelnom sedení na stoličkách Spinalis sa u konkrétneho dieťaťa pri poslednom vyšetrení zaznamenali pozitívne výsledky a jeho stav chrbátika a držania tela nevykazovali žiadne nedostatky, odstránil sa problém so zakrivením chrbtice, držaním ako aj samotnou asymetriou ramien, bokov a lopatiek.

Vďaka našim výsledkom vieme povedať a potvrdiť, že aktívne sedenie má význam a veľký význam hlavne v období rastu chrbtice. Podporovať zdravie u detí je nesmierne dôležité a pevne veríme, že aj vďaka projektu Spinálnej triedy bude postupne čoraz viac detí v školských laviciach sedieť zdravo a naplňovať náš spoločný cieľ- **Zdravý chrbátik detí**.

Autor textu: Mgr. Zuzana Hrčková, manager občianskeho združenia Za zdravší život a projektu Zdravý chrbátik