

GERINCISKOLA PROGRAMOK ALKALMAZÁSA 6-7 ÉVES GYERMEKEK KÖRÉBEN

Szilágyi Brigitta, Fizioterápia Msc II. évfolyam Pécs

Bevezetés: Az általános iskoláskorú, alsó tagozatos gyermekek testtartása 60-80%-ban hibás. Célunk volt felmérni az általános iskoláskorú gyermekek gerinchasználattal kapcsolatos tudását, testtartását, izom egyensúlyát és lumbalis motoros kontroll képességét. Továbbá egy oktatási tananyag, mozgásanyag és munkafüzet kidolgozása még írni, olvasni nem tudó gyermekek számára nemzetközi gerinciskola programok alapján. Emellett célunk volt vizsgálni a gerinciskola program hatékonyságát.

Anyag és módszer: Prospektív kutatásunkba, nem véletlenszerű mintaválasztással 26 általános iskolás került beválasztásra. A gerinchasználattal kapcsolatos tudást saját szerkesztésű kérdőívvel, a habituális és helyesnek vélt testtartást fotogrammetriás vizsgálattal, a törzs izomerő és alsó végtag izomzat nyújthatóságát Lehmann teszttel, a lumbalis motoros kontrollt Leg lowering teszttel vizsgáltunk. Statisztikai számítások: Wilcoxon tesztet alkalmaztunk a „pre” és „post” értékek összehasonlításához, az eredményeket $p < 0,05$ tekintettük szignifikánsnak (SPSS 22.0).

Eredmények: A vizsgált gyermekek gerinchasználattal kapcsolatos tudása ($p < 0,001$), törzs izomereje ($p < 0,001$), alsó végtag izomzat nyújthatósága ($p < 0,001$), lumbalis motoros kontroll képessége ($p < 0,001$) szignifikánsan javult a gerinciskola programot követően. A program során a gyermekek testtartási paraméterei javultak.

Következtetések: A gerinciskola program hatására javul a gerincprevenációs tudás, a törzs izomzat állapota és a testtartás. Az első osztályos még írni-olvasni nem tudó gyermekek számára kidolgozott munkafüzet és oktatási anyag szükséges. A kidolgozott program óvodában is használható.

Kulcsszavak: általános iskoláskorú gyermekek, gerinciskola, testtartás, izombalance, lumbalis motoros kontroll

Témavezetők: Dr. Járomi Melinda, Makai Alexandra