Skeleti ja lihaskonna areng terveks ja tugevaks

Jaana Torp

SportEST
Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond
Eesti
tuleviku heaks
estonia.ee

Kasvuspurdid

- Põhiline kasvuspurt: **8-13 a. tüdruutel**

  10-15 a. Poistel
- Skeleti-lihassüsteemi kasvuvalud esinevad 1/5 lastest.
- Peamiselt on kasvuvalu perioodiliselt ilmnev ebamäärane valu jalalihastes.
- Öised mittespetsiifilised valud.
- Seos biomehhaaniliste puudujääkide (halb rüht, lampjalgsus) ja kasvuvalu vahel.
- Põhilised kaebused: valusad jalad ja kannad, Achillese tendiniit, põlvede valu, säärluu eesmine sündroom, puusavalu, seljavalu, kaelavalu.
- Algab ilma konkreetse põhjuseta.
- Valu võib ägeneda joostes, kõndides, seistes või istudes.

Mida teha?

- Soojad vannid
- Massaaž
- Venitusharjutused
- Rühi korrigeerimine
- Spetsiaalsed jõuharjutused
- Õiged jalanõud
- Puhkus
- Kinesioteipimine
- Kompressioontoed

SportEST

FysioMedica

SportEST

FysioMedica

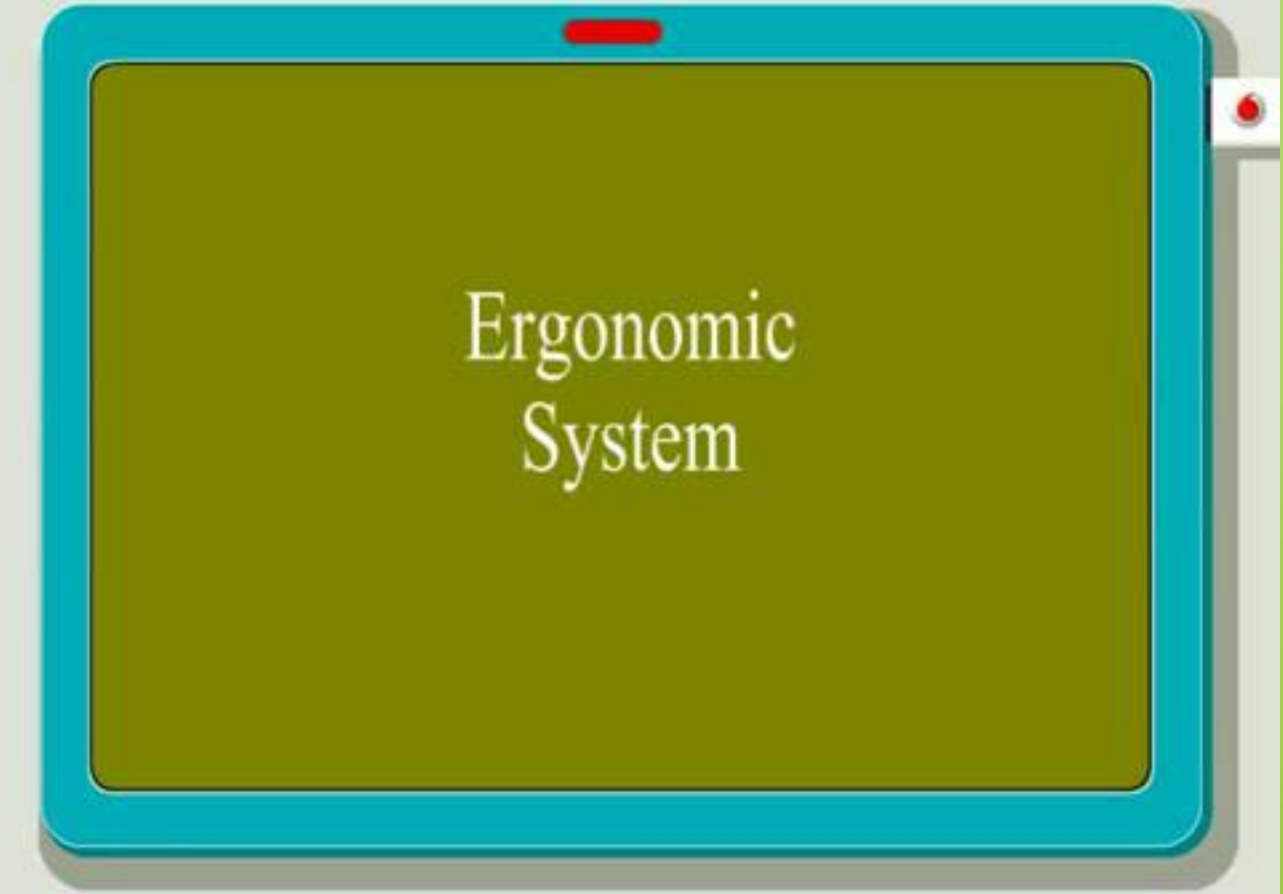
Nutikael

ETTEPOOLE HOIDEV PEAHOIAK NORMAALNE PEAHOIAK

- **Liigne nutiseadme kasutamine** võib ette kallutatud pea asendi tõttu, mis ei ole pea tavapärane asend, kahjustada selgroogu. Pidev pea ettekallutamine avaldab survet lülisamba kaelaosale ning on peamine kaela- ja seljavalude tekke põhjus.
- **Koolilaste rasked seljakotid** põhjustavad lülisambale, diskidele ja õlalihastele avaldatud survest tingituna ebanormaalse kehahoiaku.
- **Vale istumisasend arvuti taga,** kus arvutiekraan on silmade kõrgusest madalamal, mis tingib allapoole ja ettekallutatud peahoiaku.

SportEST

FysioMedica



Harjutused

UPPER BACK FALLS
TOWARDS FLOOR
CHIN TUCKED BACK

CHIN TUCK

SportEST

Assessment and Correction of

Cervical Muscle Dysfunction

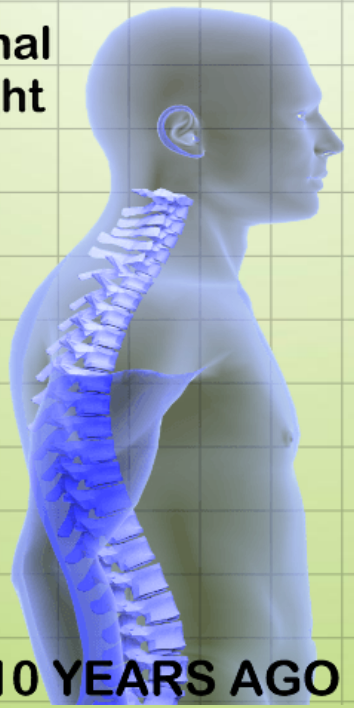
PART 1: Cervical Flexion

SportEST

FysioMedica

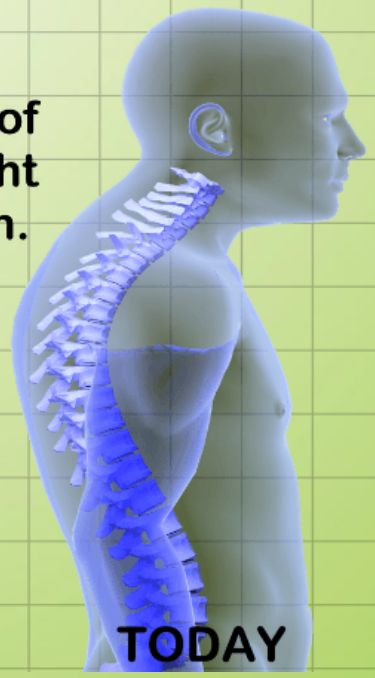
If You Don't Correct Your Posture Now, It ONLY Gets Worse...

Normal Height



10 YEARS AGO

Loss of Height = 1 in.



TODAY

Loss of Height = 2 in.

10 YEARS from TODAY

a
b
c

A
B

Lampjalgsus

- Funktsionaalselt täiuslik pöid on hea rühi aluseks. Pöida võib võrrelda maja vundamendiga, millele toetub keha kui mitmekorruseline maja.
- Pöiavõlvid on enam-vähem välja kujunenud 7. – 8. eluaastaks ning fikseeruvad lõplikult 12. eluaastaks.
- Lapse jalg ei ole täiskasvanu jala vähendatud mudel. See on suhteliselt lühem, laiema esiosaga ning kitseneb kanna suunas.
- Kõige levinum müüt on, et lamedat tallavõlvi on võimalik ravida tallatugede või nn ortopeediliste jalatsite kasutamisega.
- Dr Lynn T. Staheli koos oma kolleegidega on kirja pannud, et lampjalgsus on normaalne väikelapseeas, tavaline lapseeas ja üks pöia normaalseid vorme täiskasvanuil.

- Kui vaadata seisvat last tagantpoolt, siis on lihtne märgata, et lapse jalad on justkui lääpas, hüppeliigesed hoiavad sissepoole kaldu ehk jalad on hüppeliigestest *valgus*- seisus. See asend on lapse hüppeliigeste normaalne asend ja telg muutub sirgeks keskmiselt 12. eluaastaks.
- Uuringust, mis tehti Indias ja kus uuringusse haarati ühe piirkonna 2300 last vanuses 4–13 aastat, selgus, et jalatseid kandvate laste hulgas esines lampjalgsust 13,2%-l ja jalatseid mittekandvate laste hulgas 2,8%-l.
- Üle 11 aasta vanustel lastel oli see näitaja vastavalt 3,7% ja 1,3%.

a
b
c

Tänan!

FysioMedica

Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee