

Balogh Kinga

Óvodai testtartásjavítás – mit tehetnek a szülők és a pedagógusok?

Míg tíz évvel ezelőtt elképzelhetetlen volt, ma már az óvodáskorú gyermekek körében is találkozunk testtartáshibával. Ebben az esetben nem a veleszületett vagy balesetből adódó elváltozásra gondolunk, hanem az előreeső fejtartásról, ellaposodott vagy megnövekedett görbülettel rendelkező gerincről, láb- és talpproblémákról, melyek 3-6 éves korban is előfordulnak.

Miért alakulhat ki korán testtartáshiba?

- Mozgáshiány és monotónia (kevés kúszás, mászás, a mozgás változatosságának hiánya),
- túl sok ülés/ képernyőidő,
- gyenge törzsizomzat és nem megfelelő izomegyensúly (a „túlzottan erős” vagy „túlzottan gyenge” izomcsoportok diszharmóniája),
- helytelen ergonomia (túl nagy/ túl kicsi táskák, nem megfelelő ülés).

Mit tehet az óvoda?

1. **Korai szűrést végezhetnek:** óvodai gondozók és gyermekorvosok alapvető testtartás-ellenőrzést végezhetnek; gyanú esetén érdemes konzultálni gyógytornással vagy gyermekortopéddal (ha fájdalom vagy járászavar jelentkezik, esetleg egyértelmű anatómiai torzulás látszik – irány a szakorvos).
2. **Ovis programokat szervezhetnek:** ezek olyan játékos, mozgásalapú foglalkozások, amelyek fejlesztik a törzs- és támogató izomzatot, az egyensúlyt, a koordinációt és a testtudatot.
3. **Szakértői ellátást biztosíthatnak:** ha a probléma nem csökken, célzott gyógytorna (fizioterápia), fejlődésdiagnosztika, szükség szerint ortopédiai kontroll szükséges.

Mit tehet a szülő? Otthoni lehetőségek

Az otthoni gyakorlás ugyan nem helyettesíti a szakképzők által vezetett foglalkozásokat, mégis nagyon hasznosak lehetnek. Nemcsak célzottan fejlesztik a gyerekek mozgását, de a mozgás iránti vágy, a mozgás szeretete is a gyerekek életének részévé válik, ha a szülő partner ebben. Ez pedig talán az egyik legfontosabb tényezője az egész életen át tartó mozgás biztosításának. Fontos, hogy a mozgás játékos legyen és a helyes kivitelezésre folyamatosan, lassan vezessük rá a gyerekeket. Jöjjen néhány egyszerű gyakorlat, amit szülőként otthon bemutatva, akár együtt is csinálhatunk a gyerekekkel. (A gyakorlatoknak preventív hatásuk van, így abban az esetben is végezhetők, ha a gyermeknél nem tapasztalunk semmilyen elváltozást.)

Gyakorlatok:

1. **Macska-tehén (domborítás-homorítás):** 2×10 ismétlés, lassan, játékosan – „a hátad legyen olyan, mint egy domb” / „most pedig told ki a feneked és legyen a hátad íves, mint egy meredek hullámvasút”.



Forrás: A szerző szerkesztése

2. Állatutánzó gyakorlatok:

- *Kígyó (hason csúszás):* 3×10 m – hason fekszünk, tenyerek a vállak alatt támaszkodnak a talajra, majd a tenyér segítségével csúszunk előre.



Forrás: A szerző szerkesztése

- *Pókjárás:* 3x10 m – leülünk a földre, lábak hajlítva (talp a talajon), a csípő mögött támaszkodunk. Elemeljük a csípőt a talajról és elindulunk előre/hátra/oldalra úgy, hogy csak a talpunk és tenyerünk érintkezik a talajjal.
- *Katonamászás:* 3x10 m – katonaként lefekszünk a talajra. A has, mellkas végig érintkezik a talajjal. A kar előre nyújtózik, az ellentétes térd hajlítva érkezik a törzs mellé. Így csúsztatjuk előre magunkat a földön, majd az ellenkező oldallal folytatjuk.

3. **Plank (hasizom + törzs):** 3×15–30 mp, játékkal: gurítsunk át labdákat a gyerekek hasa alatt. Kérjük meg őket, hogy tartsák a hidat, amíg az összes labda át nem jut.



Forrás: A szerző szerkesztése

4. **Fal-angyal (wall angels):** háttal a falnak, karok nyújtóznak a fej fölé, majd nyújtott kézzel, a „hóangyalból” jól ismert mozdulattal lehúzzuk a kart a csípőhöz. A fej, hát, csípő és a könyök is érintkezik a fallal 2×10 – váll mobilizálása, mellkas nyitása.



Forrás: A szerző szerkesztése

5. **Egyensúlyjátékok:** egy lábon állás (támogatással), lábujj- és sarokjárás, egyensúlyozás egyenetlen talajon (mondjuk párnán). Itt fontos megjegyezni a mezítlábjárás óriási fontosságát. Főleg egyenetlen talajon. Ennek elkerülése a talpboltozat süllyedéséhez vezethet, amely a későbbiekben boka-, térd-, sőt

csípőfájdalomhoz is vezethet. A téli időszakban érdemes lehet beszerezni a papucs helyett egy jó vastag zoknit.



Forrás: A szerző szerkesztése

Mennyire hatékony a „csak otthoni” munka?

Az otthoni, rövid, célzott gyakorlatok sokat segíthetnek, de a szakirodalom azt hangsúlyozza, hogy a strukturált, heti több alkalmas, szakember által vezetett foglalkozások (a problémától függően 1–2 alkalomtól akár heti 3 alkalomig) gyorsabb és stabilabb javulást eredményeznek, különösen ha a probléma már észlelhető. Otthon kiegészítésként a napi rövid játékos gyakorlatok és a mindennapos aktív mozgás nagyon hasznos, de önmagukban, ha nincs célzott erősítés és technika, kevésbé hatékonyak súlyosabb izomdiszbalansz esetén.

És hogy milyen sportágat érdemes keresni? A kutatások és a praxis azt mutatják, hogy a szabályos, szakember által vezetett, fejlődésközpontú foglalkozások (pl. fejlesztő torna, művészi gimnasztika, tánc/aerobik, úszás, stb.) kiegészítve célzott erősítéssel jobb eredményt hoznak a testtartás javításában, mint a szabad „pancsolás / bringázás / séta”. A legfontosabb: a gyermek szeresse, mert a rendszeresség a kulcs.

Mikor forduljunk szakemberhez azonnal?

Az alábbi jelek esetén haladéktalanul orvosi/gyógytorna vizsgálat szükséges:

- a tartás hirtelen megváltozik, fájdalom alakul ki
- egyoldali gyengeség, járászavar tapasztalható
- látható az aszimmetria a vállakon vagy csípőn (pl. az egyik váll alacsonyabban van)
- ha a gyermek képtelen leguggolni.