

Noga powie, co z Twoim zdrowiem?



Czy umiejętność stania na jednej nodze i utrzymania równowagi jest ważna?

Otóż tak! Jest bardzo ważne, aby dziecko w wieku 3-4-5 lat osiągnęło tę sprawność i doskonało ją do perfekcji. Osoby w średnim wieku i starsze, które nie są w stanie utrzymać równowagi, stojąc na jednej nodze dłużej niż 20 sek., są bardziej narażone na udar mózgu i demencje (wg Yasuharu TABARA- z Uniwersytetu w Kyoto).

Równowaga to informacja ze wzroku, układu mięśniowego i ucha wewnętrznego

Nasze poczucie równowagi bazuje na 3 rodzajach informacji.

- Pierwszym kanałem pozyskiwania wiadomości jest kanał wzrokowy obejmujący informacje przekazywane przez oczy do mózgu. Słowem: widzimy, co jest wokół, gdzie się znajdujemy itd.

- Drugi kanał to percepcja, czyli informacje zwrotne do mózgu od mięśni i ścięgien. Dostarczają one danych o naszej orientacji i ułożeniu części ciała. Są dostępne bez konieczności użycia widzenia. Nawet z zamkniętymi oczami wiadomo, jak są ułożone kończyny, i jak jest ułożone nasze ciało.

Trzeci pakiet informacji pochodzi z ucha wewnętrznego, które jest niczym wbudowana poziomicą. Znajdują się w nim porośnięte cienkimi włoskami torebki i kanaliki wypełnione płynem. Gdy zmienia się pozycja ciała płyn ten porusza się i włoski wyginają się. Dzięki temu organizm uzyskuje informacje odnośnie położenia w przestrzeni. System ten powiadamia o zmianie położenia ciała, bez konieczności angażowania wzroku czy mięśni (np. gdy leci się samolotem, a samolot zmieni nachylenie, albo gdy płynie się statkiem po wzburzonym morzu). We wszystkich tych przypadkach mimo że siedzi się w bezruchu i ma się zamknięte oczy, organizm gromadzi informacje, że położenie ciała względem ziemi zmienia się.



Prawidłowy rozwój ruchowy dziecka jest fundamentem do dalszego prawidłowego rozwoju psychicznego, emocjonalnego, intelektualnego i społecznego dziecka.

Rodzice muszą obserwować i regularnie sprawdzać etapy rozwoju swojej pociechy, aby na bieżąco cieszyć się sukcesami rozwojowymi, ale też wspierać i „naprawiać” elementy rozwoju, które są opóźnione lub nie pojawiają się. Dla przykładu- jeżeli dziecko w okresie 6-12 miesiąca życia nie siedzi samodzielnie, nie raczkuje, nie chodzi, a dalej w wieku 4 lat nie potrafi stać na jednej nodze, a w wieku 5 lat nie potrafi jeździć na rowerze, skakać przez skakankę- to jest ogromne prawdopodobieństwo, że nie będzie dobrze radziło sobie w szkole z pisaniem literek i czytaniem. Mowa może być opóźniona, emocje będą mało zrównoważone i społecznie dziecko może być niezaakceptowane przez rówieśników. Takich psychomotorycznych zależności rozwojowych jest bardzo dużo.

Aby dziecko w pierwszej klasie z uśmiechem i pewnością siebie zamieniło najukochańszą zabawkę na ołówkę- rodzice muszą wspierać i pielęgnować prawidłowy rozwój swojej pociechy już od wieku niemowlęcego.

Wczesna interwencja- wczesne zauważenie/ diagnostyka problemu rozwojowego dziecka i jak najszybsze działania korygujące dają dziecku ogromną szansę na zdrowe i radosne dzieciństwo oraz na gotowość do rozpoczęcia nauki w szkole.

Osiągnięcie Kamieni Milowych w odpowiednim wieku dziecka jest niezmiernie ważnym wskaźnikiem rozwoju dziecka.

Kamienie Milowe- to zespół zachowań, określonych umiejętności kolejno po sobie następujących- zdobywanych przez niemowlęta i dzieci w przewidywalnej kolejności w określonym czasie, odzwierciedlające interakcje rozwijającego się układu nerwowego dziecka w środowisku. Niemowlęta i dzieci od 0-do około 5,5 roku życia są „podobnie zaprogramowane” i znając ten schemat można na tej podstawie określić poziom rozwoju poszczególnych elementów psychomotoryki dziecka.

Teoretycznie u ludzi, którzy zmagają się z utrzymaniem równowagi, może dochodzić do niewielkiego zwężenia i niedrożności w obrębie naczyń krwionośnych mózgu, co w rezultacie może skutkować obniżeniem funkcji poznawczych, a także potencjalnym ryzykiem wystąpienia udaru czy demencji.

Ponad 1300 kobiet i mężczyzn w wieku około 67 lat zostało poddanych 20- sekundowemu testowi **stania na jednej nodze**.

34% osób, które nie miały sił poradzić sobie ze staniem na jednej nodze, nie zdawało sobie sprawy z tego, że przechodziło przynajmniej dwa tzw. ciche udary. Okazuje się, że w mózgach 30% badanych dochodziło do mikrokrwawień.

Chociaż uczestnicy nie wykazywali żadnych oznak obniżenia funkcji poznawczych, to naukowcy z Uniwersytetu medycznego w Kyoto twierdzą, że uszkodzenia mózgu wskazują na



potencjalnie duże ryzyko wystąpienia u nich demencji, zaburzenia funkcji poznawczych oraz udaru w najbliższych latach.

Informacja ta jest ważną wskazówką, której nie powinniśmy lekceważyć, a stan zdrowia osób, które miały problemy ze stanieniem na jednej nodze, powinien zostać poddany bacznej obserwacji.

Zadanie nie jest uciążliwe: jeśli potrafisz stać na jednej nodze przynajmniej 20 sekund – z otwartymi oczami- pewnie wszystko z Tobą w porządku.

Mając ponad 35 lat doświadczenia pracy z dziećmi mogę też podzielić się moją obserwacją, że znamieną większość dzieci, które mają opóźnienia w osiągnięciu Kamieni Milowych w dużej motoryce i koordynacji ruchowej mają kłopoty logopedyczne, kłopoty z uwagą, motywacją, pewnością siebie i koncentracją - a tym samym ich dziecięca radość jest zachwiana.

Przez ruch pracujemy nad pewnością siebie, odwagą, samozadowoleniem i radością. Ja nieprzerwanie monitoruję rozwój każdego dziecka w czasie trwania zajęć. W tym momencie pragnę podziękować ogromnej grupie Rodziców, z którymi miałam przyjemność rozmawiać o poziomie rozwoju psychomotorycznego ich pociech. Ze szczególnie serdecznymi słowami podziękowania zwracam się do Rodziców, którzy natychmiast włączyli się do akcji: „Stania na jednej nodze” i... nie tylko. Rezultaty i osiągnięcia niektórych dzieci są tak ogromne w tak krótkim czasie, że radość dzieci i ... moja jest też ogromna! Dziękuję Państwu z całego serca za współpracę.

Przesyłam Państwu – Rodzicom i dzieciom serdeczne życzenia zdrowia. Wszystkie Dzieci z Iskierki namawiam do wspólnej rodzinnej zabawy.

Z poważaniem

Ewa Rusin

mgr fizjoterapii

nauczyciel

Sprawdź swoją równowagę

Aby się przekonać, jak dobra jest twoja równowaga możesz porównać swój wynik do wyników amerykańskich badań opublikowanych w „Journal of Geriatric Physical Therapy”. Badacze mierzyli, jak długo różne grupy wiekowe mogły zachować równowagę, stojąc na jednej nodze. W ten sposób ustalili przeciętne przedziały.

Aby odpowiednio wykonać test, stań prosto, opuść ręce wzdłuż bioder. Zatrzymaj odliczanie czasu, gdy podniesiona noga dotknie podłogi lub gdy będziesz musiał oderwać ręce od ciała, aby ustabilizować pozycję. Następnie porównaj swój rezultat z opracowanymi przez badaczy przedziałami. Mieścisz się w „normie” dla swojego wieku?



Poniżej 40. roku życia z otwartymi oczami: 45 sekund

Z zamkniętymi oczami: 15 sekund

40-49 lat z otwartymi oczami: 42 sekund

Z zamkniętymi oczami: 13 sekund

50-59 lat z otwartymi oczami: 41 sekund

Z zamkniętymi oczami: 8 sekund

60-69 lat z otwartymi oczami: 32 sekund

Z zamkniętymi oczami: 4 sekundy

70-79 lat z otwartymi oczami: 22 sekundy

Z zamkniętymi oczami: 3 sekundy

80-99 lat z otwartymi oczami: 9 sekund

Z zamkniętymi oczami: 2 sekundy

