

PRISUSTVO LOŠEG DRŽANJA TELA KOD MLADEG ŠKOLSKOG UZRASTA U ZAVISNOSTI OD NIVOVA INFORMISANOSTI O NAČINU SEDENJA

UDK 616.8-009.18-053.5

Doc. dr Zoran Bogdanovic, Univerzitet u Novom Pazaru, Departman za sport,
rehabilitaciju i sportsku rekreaciju, Novi Pazar.
Doc.dr Saša Milenković, fakultet fizičke kulture, Niš.

Saznanja do kojih se došlo kako kod domaćih tako i kod stranih autora, kada su u pitanju posturalni poremećaji i telesni deformiteti školske populacije, ukazuju na veoma visok procenat prisutnih posturalnih poremećaja.

Imajući u vidu ta saznanja, odlučili smo se za istraživanje prostora posturalnih poremećaja kičmenog stuba u sagitalnoj ravni i utvrđivanja zavisnosti prisustva poremećaja u odnosu na informisanost učenika o pravilnom položaju tela pri sedenju.

Kompletan programski sadržaj je sproveden na teritoriji grada Kragujevca u više osnovnih škola uzrasta V razreda na uzorku od 299 učenika.

Pokazatelji ukazuju na veće prisustvo kifotičnog lošeg držanja nego što je to slučaj sa lordotičnim lošim držanjem tela. Takođe, zapažamo izraženije prisustvo kifotičnog lošeg držanja u grupi neodlučnih ispitanika, i kod muške kao i kod ispitanika ženske populacije.

Kifotično loše držanje tela i kod dečaka i kod devojčica najizraženije je u grupi odgovora gde su se ispitanici izjasnili kao neodlučni. Kifotično loše držanje, više je izraženije kod ispitanika muške populacije nego što je to slučaj sa ženskom populacijom.

Lordotično loše držanje tela, prisutnije je kod ispitanika ženske populacije, nego što je to slučaj sa muškom populacijom. Veće prisustvo deformiteta i kod ispitanika muške i kod ispitanika ženske populacije je tamo gde su ispitanici neodlučni o načinu pravilnog sedenja.

loše držanje / kifotično / lordotično / učenici / posturalni

UVOD

Kičmeni stub, kao jedan od filogenetski najmlađih segmenata čovečijeg tela je veoma podložan uticaju spoljašnjih sila.. Automatrizacija i kompjuterizacija u svim sferama života dovodi do hipokinezije, koja je jedna od primarnih preduslova za nastajanje lošeg držanja tela, a samim tim i poremećaja na kičmenom stubu.

Pored toga, loše navike, nepravilno držanje tela, nepravilno sedenje, neadekvatnost školske klupe, školske stolice kao i prekomerna težina školske torbe utiču na pojavu raznih oblika i sve većeg broja posturalnih poremećaja. Dolazi do skraćanja ili slabljenja određenje muskulature što samim tim dovodi do mišićnog disbalansa, koji predstavlja glavni uzrok za pojavu i razvoj loših držanja tela odn.telesnih deformiteta.

Saznanja do kojih se došlo kako kod domaćih tako i kod stranih autora, kada su u pitanju posturalni poremećaji i telesni deformiteti školske populacije, ukazuju na veoma visok procenat prisutnih posturalnih poremećaja.

PREDMET ISTRAŽIVANJA

Imajući u vidu saznanja do kojih se došlo o zastupljenosti telesnih deformiteta u školskoj populaciji, odlučili smo se za istraživanje prostora posturalnih poremećaja kičmenog stuba u sagitalnoj ravni kod učenika V razreda osnovnih škola i utvrđivanja zavisnosti pojave poremećaja u odnosu informisanost učenika mlađeg školskog uzrasta o pravilnom položaju tela pri sedenju.

KLINIČKA SLIKA KIFOTIČNOG LOŠEG DRŽANJA TELA

Kifoza, predstavlja pojačanje fiziološke krivine kičmenog stuba u sagitalnoj (antero-posteriornoj) ravni u torakalnom delu kičmenog stuba, čiji je konveksitet okrenut unazad.

Karakteristiše se sledećim znacima:

- glava savijena unapred-ispred linije vertikale,
- ramena pomerena unapred,
- pojačana pogrbljenost i ledjnom predelu,
- grudi uvučene,
- lopatice istaknute i odvojene od kičmenog stuba,
- trbuh mlitav i ispupčen,
- kolena jako savijena i pomerena u celini napred i
- stopala vrlo često insuficijentna.

Ako se za kriterijum uzme etio-patogeneza, onda se kifoze mogu podeliti na dve grupe i to: **KONGENITALNE** – Urodjene i **AKVIVIRANE** – Stečene.

KLINIČKA SLIKA LORDOTIČNOG LOŠEG DRŽANJA TELA

LORDOZA, predstavlja povećanje fiziološke krivine kičmenog stuba u sagitalnoj (anterio-posteriornoj) ravni, čiji je konveksitet okrenut prema napred.

U odnosu na etiopatogenezu lordoza može biti: **URODJENA - KONGENITALNA i STEČENA - AKVIRIRANA.**

Klinička slika lordotičnog lošeg držanja izgleda ovako:

- Glava je nešto zabačena unazad od linije vertikale,
- grudni koš ravan ili ispupčen,
- fiziološka lordotična krivina u slabinskom delu pojačana,
- karlica u celini pomerena napred i na dole,
- trbuh mlitav i ispupčen,
- kukovi nešto pomereni unapred,
- kolena u pojačanoj ekstenziji (hiperekstenziji) a
- stopala su najčešće insuficijentna.

METODOLOGIJA RADA

Ocenjivanje posturalnih varijabli kifotično loše držanje i lordotično loše držanje, izvršeno je somatometrijskom metodom po autorima Lj. Koturović i D. Jeričević, iz pomoć viska i lenjira.

Da bi se izmerila kifotična krivina, kanap se mora postaviti tako da blago dodiruje grudni deo kičmenig stuba i onda se lenjirom meri rastojanje od kanapa do rtnog nastavka sedmog vratnog pršljena (vertebrae prominens).

Kod merenja lordoze, položaj viska je isti. Merimo rastojanje od kanapa do najudaljenije tačke u slabinskoj regiji (između drugog i trećeg slabinskog pršljena).

U utvrđivanju lošeg držanja, korišćena je srednja vrednost blažeg kriterijuma. Svi ispitanici koji su imali veću vrednost od 35mm.(vratna), a 45mm.(slabinska), evidentirani su kao ispitanici sa kifotičnim odn. lordotičnim lošim držanjem tela.

Podatke o informisanost učenika mlađeg školskog uzrasta o pravilnom položaju tela pri sedenju, dobijeni su putem anketnog upitnika koji su popunjavali učenici obuhvaćeni ovim istraživanjem. Na pitanje: Da li znaš kako se pravilno sedi?, ponuđeni su odgovori:1. DA, 2.NEODLUČAN SAM, i 3.NE. Na osnovu tih pokazatelja vršena je dalja analiza.

UZORAK ISPITANIKA

Kompletan programski sadržaj je sproveden na teritoriji grada Kragujevca u više osnovnih škola uzrasta V razreda na uzorku od 299 učenika. Uzorak ispitanika bio je heterogen, pošto su ga činili dečaci i devojčice istog razreda i odeljenja.

CILJ I ZADACI

- Utvrditi broj učenika sa kifotičnim i lordotičnim lošim držanjem tela,
- Utvrditi prisutnost poremećaja u zavisnosti od pripadnosti polu,
- Utvrditi prisutnost kifotičnog i lordotičnog lošeg držanja tela u zavisnosti od informisanosti učenika o pravilnom položaju tela pri sedenju.

METOD OBRADE PODATAKA

Dobijeni podaci obrađeni su statističkim postupcima iz paketa sadržanim u Excel programu. Izvršen je procentualni i grafički prikaz, kao i prikaz kifotičnog i lordotičnog lošeg držanja tela u zavisnosti od vrste odgovora ispitanika.

REZULTATI SA DISKUSIJOM:

Tab.1. Da li znaš kako se pravilno sedi
Tab.1 Do you know how to sit properly?

		%	M	%	Ž	%
da	285	95,31	126	44,21	159	55,78
Neodlučan sam	11	3,67	7	63,63	4	36,36
ne	3	1	3	100	0	0
Svega	299	100	136	45,48	163	54,51

Tabela 1. nam pokazuje da 95.31% ispitanika zna kako se pravilno sedi, dok je samo 1% izjašnjeno negativno. U grupi ispitanika muske populacije 44.21% se izjasnilo sa da, dok je kod devojčica to procenat od 55.78%. U grupi odgovora koji su neodlučni u načinu pravilno sedenja, kod muskaraca je to 63.63%, a kod devojčica 36.36%.

Tab.2. Da li znaš kako se pravilno sedi?-Kif/Lord
Tab.2 Do you know how to sit properly?-Kif/Lor

		%	KIF	%	LORD	%
da	285	95,31	119	41,75	87	30,52
Neodlučan sam	11	3,67	9	81,81	4	36,36
ne	3	1	1	33,33	0	0
Svega	299	100	129	43,14	91	30,43

U ovoj tabeli vidimo prisustvo kifotičnog i lordotičnog lošeg držanja tela u zavisnosti od vrste odgovora ispitanika. Primećujemo veće prisustvo kifotičnog lošeg držanja tela(43.14%) nego što je to slučaj sa lordotičnim lošim držanjem (30.43%).

U tabeli zapažamo izrazito prisustvo kifotičnog lošeg držanja u grupi ispitanika koji su neodlučni (81.81%) kod ispitanika muške populacije, kao i kod ispitanika ženske populacije (36.36%).

Tab.3. Da li znaš kako se pravilno sedi?-Kif-m/Kif-Ž
Tab.3 Do you know how to sit properly?-Kif.f/Kif-m

		%	K - M	%	K - Ž	%
da	285	95,31	74	25,96	45	15,78
Neodlučan sam	11	3,67	5	45,45	4	36,36
ne	3	1	1	33,33	0	0
Svega	299	100	80	26,75	49	16,38

Tabela 3. nam pokazuje prisustvo kifotičnog lošeg držanja tela i kod muškaraca i kod devojčica u zavisnosti od vrste odgovora ispitanika. Takođe i u ovoj tabeli zapažamo najveće prisustvi lošeg držanja tela u grupi odgovora gde su se ispitanici izjasnili kao neodlučni. Kako kod dečaka (45.45%), tako i kod devojčica (36.36%).

Kifotično loše držanje tela više je izraženije kod ispitanika muške populacije (26.75%), nego što je to slučaj sa ženskom populacijom (16.38%).

Tab.4. Da li znaš kako se pravilno sedi?-Lor-/Lor-ž
Tab.4 Do you know how to sit properly?-Lor-m/Lor-f

		%	L - M	%	L - Ž	%
da	285	95,31	31	10,87	56	19,64
Neodlučan sam	11	3,67	2	18,18	2	18,18
ne	3	1,02	0	0	0	0
Svega	299	100	33	11,03	58	19,39

U ovoj tabeli vidimo prisustvo lordotičnog lošeg držanja tela u zavisnosti od vrste odgovora ispitanika. Primećujemo veće prisustvo lordotičnog lošeg držanja kod ispitanika ženske populacije (19.39%), nego što je to slučaj sa muškom populacijom (11.03%).

I u ovoj tabeli zapažamo najveće prisustvo lordotičnog lošeg držanja u kategoriji odgovora gde su ispitanici neodlučni o načinu pravilnog sedenja i kod ispitanika muške (18.18%) i kod ispitanika ženske(18.18%) populacije.

ZAKLJUČAK

Predhodno izneti pokazatelji ukazuju na veće prisustvo kifotičnog lošeg držanja, nego što je to slučaj sa lordotičnim lošim držanjem tela.

Takođe, zapažamo izraženije prisustvo kifotičnog lošeg držanja u grupi neodlučnih ispitanika kako kod muške populacije, tako i kod ispitanika ženske populacije.

Kifotično loše držanje tela i kod dečaka i kod devojčica najizraženije je u grupi odgovora gde su se ispitanici izjasnili kao neodlučni. Loše držanje tela, više je izraženo kod ispitanika muške populacije, nego što je to slučaj sa ženskom populacijom.

Lordotično loše držanje tela, prisutnije je kod ispitanika ženske populacije. A ako posmatramo po kategorijama odgovora, vidimo veće prisustvo deformiteta tamo gde su ispitanici neodlučni o načinu pravilnog sedenja i kod ispitanika muške i kod ispitanika ženske populacije.

Iz svega proizilazi neophodnost kontinuirane i pravovremene edukacije o zauzimanju pravilnog stava prilikom sedenja u školskoj klupi, za radnim stolom kući, kao i za računarom, televizorom, fotelji, i td. A sve u cilju smanjenja pojave i nastanka telesnih deformiteta u sagitalnoj ravni, kod mladjeg školskog uzrasta.

LITERATURA:

1. Bokan, B.: Metodologija utvrđivanja telesnog statusa (pokušaj unifikacije registrovanja držanja tela u kineziterapiji). Fizička kultura, Beograd, 1977.
2. Jeričević, D.: Sedeći položaj kao jedan od uzročnika pojave lošeg držanja. Fizička kultura, 5-6. Beograd, 1969.

3. Jeričević, D., Koturović, LJ.: Uloga pedagoga fizičke kulture u pravovremenom otkrivanju, prevenciji i korekciji poremećaja u držanju tela. Sportno-medicinske objave, Ljubljana, 1-3. 1975.
4. Krsmanović, C., Krsmanović, R., Mijanović, M., Jakonić.: Ocenjivanje pravilnog držanja tijela studenata novosadskog univerziteta. Fizička kultura, Podgorica. 1995.
5. Grupa autora: Ocenjivanje pravilnog držanja tjela studentkinja Novosadskog univerziteta. Fakultet za fizičku kulturu, Novi Sad, 1991.
6. Živković, D., Karaleić, S.: Relacije lordotičnog lošeg držanja i morfoloških karakteristika dece prepubertetskog perioda. FIS Komunikacije, Peti međunarodni simpozijum, Niš, 1996.
7. Živković, D., Karaleić, S.: Relacije kifotičnog lošeg držanja i morfoloških karakteristika dece prepubertetskog perioda. FIS Komunikacije, Peti međunarodni simpozijum, Niš, 1996.
8. Živković, D.: Teorija i metodika korektivne gimnastike. II izdanje, SIA, Niš, 2000.

PRESENCE OF IRREGULAR POSTURE OF THE YOUNGER SCHOOL AGE DEPEND ON THE WAY OF SITTING

Zoran Bogdanovic, Doc. dr Zoran Bogdanovic, University of Novi Pazar, Department of sport, rehability and recreation, Novi Pazar.
Sasa Milenkovic, faculty of physical education, Nis.

Knowledge achieved by domestic as well as by foreign authors, regarding postural disorders and corporal deformities of school population, point out a very high percentage of present postural disorders.

Having in mind that knowledge, we have decided for the research of the space of postural disorders of vertebra column in sagittal plane and establishing the dependence of disorders presence regarding pupil's knowledge about regular postural pose while sitting. Complete program contents was carried out on the territory of the city Kragujevac in several elementary schools of the fifth grade age on a sample of 299 pupils.

Indexes indicate that there are more irregular kifotic poses then in cases of irregular lortodic postures. Also, we see more noticeable presence of irregular kifotic posture in the group of indecisive questioned pupils, at the male as well as at the female population of questioned pupils.

Irregular kifotic posture of boys as well as of girls is the most perceptible in the group of answers where the questioned pupils responded as indecisive. Irregular kifotic posture is more noticeable rather at the male population than in case of the female population.

Irregular lortodic posture is more present at the questioned pupils of the female population than in case of the male population. Larger presence of deformities of questioned pupils of the male population as well as of the female population is there where the questioned pupils are indecisive about the regular way of sitting.

irregular posture / kifotic / lortodic / pupils / postural