

## ZDRAVA HRBTENICA/ZAKAJ OTROK NE SMEMO POSEDATI

Skeletni in mišični sistem se nenehno na novo vzpostavljata preko premikanja in ustvarjata dinamično celoto, ki se odraža v zdravem vzorcu delovanja in uporabo samega sebe v odnosih.

Nikoli tako intenzivno in spontano ne potekata ta dva procesa tako optimalno za nevtralno držo, preko kontra ravnotežnih povezav kot v prvem letu življenja. Povsem organsko dejstvo je, da ima telo oporo v skeletu, mišice pa koristi za ohranjanje stabilnega položaja ob premikanju.

Pogosto pa se človek postavi v vzravnavo po neučinkoviti poti, kjer mišice prevzemajo nalogo opore namesto skeleta. Skelet pa se posledično povsem nefunkcionalno organizira po sili razmer, saj ga predčasni položaji silijo, da sledi vzdraženim mišicam, ki se prav tako predčasno in v predvsem preveliki količini aktivirajo, da bi telo zmoglo ohraniti pokončno držo.

Človeško telo pa se na podlagi doživljanja izkušenj skozi premikanje organizira povsem spontano. Posledično se postavitve vretenc hrbtenice in njihova zdrava drža sploh vzpostavljata.

Prav način, kako človek pride do svoje vzravnanе drže, se na poti vse do pokončne stoje odraža v načinih in možganskih vzorcih delovanja, preko katerih deluje in se tudi izraža.

Ne samo dobro in zdravo, ampak predvsem humano je, da procese vzravnavе v celoti prepuščamo, da se dogajajo sami od sebe in tako vzpostavijo zdrave krivulje hrbtenice, ki se predvsem v akciji funkcionalno aktivirajo.

Verjetno vsak zazna in opazi, da je otrok ves čas aktiven, tudi med sedenjem, če le ni omejen in se lahko premika okoli svoje osi.

**Aktivno sedenje pomeni uporabljati obe roki v vseh smereh gibanja in ohranjati stabilen položaj (zmožnost mišične in skeletne odzivnosti) tudi ob izmikajoči površini, na kateri sedi.** Ta vzpostavljena funkcija je predpogoj za nadaljnji razvoj zdrave hrbtenice v pokončni drži kot tudi za učinkovito koordinacijo hoje, teka in drugih oblik cikličnega premikanja v okolju.

Aktivno sedenje je produkt aktiviranja kontra ravnotežnih funkcij, ki so gonilo koordinacije in funkcionalne uporabe samega sebe. To se ne more vzpostaviti, če otroka učimo sedenja s podlaganjem ali držanjem v sedečem položaju. Zaradi vztrajnosti ponovitve take izkušnje mišice prevzamejo delo zadržanja položaja, ob tem pa skelet ni zmožen poravnave. Tako pride tudi do nezdravih krivin hrbtenice in tisto, kar pri otroku najprej opazimo, da sedi »puklasto«.

**Za otroka je predvsem zdravo in zato najpomembnejše, da sam najde pot iz ležečega položaja do sedenja.** Kdaj in v kolikšnem času, pravzaprav ni toliko pomembno kot to, da pride do te funkcije v svojem razvoju povsem sam. Ta proces omogoča optimalno in funkcionalno postavitve nevtralne skeletne drže, ob tem pa se mišice ravno prav vključujejo in organizirajo v aktiviranje za ohranitev stabilnega položaja.

Kadar otroka posedete, se skeletna in mišična organizacija ne odvijata funkcionalno. Za ohranjanje stabilnega položaja se vključijo mišice, ki se po nepotrebem krčijo. Otroku zato troši

preveč energije, kar se pozna v slabi drži, prehitri utrujenosti, nizki osredotočenosti in predvsem postavitvi nezdravih vzorcev drže in gibanja, ki dolgoročno prinašajo bolečine. Zaradi neučinkovitega vzpostavljanja in spontane uporabe kontra ravnotežja je premikanje bolj naporno, okorno in nefunkcionalno.

Otrok je v svojem razvoju zelo malo pri miru. Tudi če sedi na stolu, se znotraj svoje postavitve nenehno premika, saj ga v to kar naprej sili vitalna življenjska sila, da se postavi v najbolj udobno in stabilno držo. **Aktivno sedenje ohranja zdravo nevtralno postavitev skeleta in prožnost mišic, ki se ravno prav aktivirajo za potrebne akcije.**

Otroci, ki veliko časa preživijo za mizo ali ob gledanju televizije in so na miru ob predhodno nevzpostavljeni nevtralni drži se bolj posedajo v kalup drže, ki postaja vzorec in način ne samo sedenja, ampak tudi drže v stoji in hoji. Ob nevzpostavljanju skeletne reorganizacije tudi aktivnost mišic ne koriti za zdravo in aktivno nevtralno držo, saj mišice prevzemajo delo skeleta in se vključujejo tam, kjer ni potrebno in tudi preveč, po drugi strani pa se določene mišice sploh ne aktivirajo. Skeletna postavitev ne zavzema zdravih nevtralnih položajev, ki so povsem biomehansko in fiziološko determinirani in jih zmoremo ob dovolj veliki količini premikanja tudi organizirati. Vse se odraža v celokupni interakciji z okoljem, saj dobro počutje izvira iz notranjega čutenja varnosti in stabilnosti kot tudi zmožnosti ohranjati željeni položaj in s tem usmerjeno pozornost.

Članek pripravila Urška Gašperič

Literatura:

SEMOLIČ, A. (2017). *Zdrava hrbtenica*. Dostopno na <http://www.pedokinetika.com/sl/zdrava-hbtenica/>. Pridobljeno 30. 3. 2018.