**Artėjant mokslo metams ragina atkreipti dėmesį į vaikų taisyklingą laikyseną**

**Ruošiantis naujiems mokslo metams svarbu skirti dėmesio ne tik kuprinei ar sąsiuviniams, bet ir vaiko laikysenai, įspėja specialistai. Netinkamai parinkta kuprinė, netaisyklinga sėdėsena ar net per maži batai gali daryti neigiamą poveikį vaiko laikysenai ir sveikatai.**

„Problemų su laikysena turinčių vaikų daugėja. Praktiškai kas antras vaikas jau turi šiokių tokių laikysenos bėdų. Deja, dažnai tėvai ar globėjai suklūsta tik tada, kai vaikas pradeda skųstis nugaros skausmais. Tačiau požymius galima pastebėti gerokai anksčiau – vaikas kūprinasi, apvalėja pečiai, į priekį atsikiša kaklas“, – komentuoja kineziterapeutė Gabrielė Lipskytė.

Pasak jos, suapvalėję pečiai išduoda, kad sutrumpėjo krūtinės ir silpsta nugaros raumenys. Tokia laikysena galiausiai sukelia skausmą, dėl sumažėjusios krūtinės ertmės darosi sunkiau kvėpuoti, didėja nuovargis ir mažėja fizinis aktyvumas. Laiku nekoreguojant vaiko ydingos laikysenos vėliau tą padaryti būna sunkiau.

**Pataria atkreipti dėmesį į sėdėjimą**

Bene svarbiausias taisyklingos laikysenos veiksnys – sėdėjimas. Jeigu vaikas namuose neturi tinkamo stalo ir kėdės, o mokykloje baldai nepritaikyti jo ūgiui, laikysena greitai ima blogėti.

„Svarbu, kad kėdė būtų tokio aukščio, jog vaikui sėdint jo abi kojos remtųsi į žemę, o sulenkti keliai sudarytų 90 laipsnių kampą. Sėdint ant per aukštos kėdės, kojos nesiekia žemės ir nugara pamažu išsiriečia per juosmenį. Stalo aukštis taip pat turi būti tinkamas, nes prie žemo stalo vaikas susikūprins, pasilenks į priekį“, – pataria G. Lipskytė.

Taip pat svarbu parinkti tinkamą kuprinę, kad ji atitiktų vaiko ūgį. Tėvams rekomenduojama atkreipti dėmesį, ar kasdien nešiojama kuprinė nėra per sunki vaikui. „Jei kuprinę sunku nešti, vaikas taip pat pradeda kūprintis, nes taip lengviau ją nešti, nei tiesia nugara“, – pabrėžia kineziterapeutė.

Daugiau patarimų, kaip pasirinkti tinkamą kuprinę ir palaikyti taisyklingą laikyseną, bus galima išgirsti Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių „Akropoliuose“ vyksiančiuose renginiuose.

„Kasmet sulaukiame gausaus žmonių būrio, mūsų prekybos ir pramogų centruose besiruošiančių naujiems mokslo metams. Jiems siūlome ne tik platų mokyklinių prekių asortimentą – nuo kuprinės ar kanceliarinių priemonių iki patogios avalynės bei aprangos, bet ir naudingų renginių. Šiemet „Akropolių“ lankytojai galės pasiklausyti kineziterapeutų rekomendacijų ir pasitarti dėl tinkamos mokyklinės kuprinės pasirinkimo“, – sako Paulius Pocius, „Akropolis Group“ rinkodaros ir komunikacijos vadovas.

Renginių metu kineziterapeutai ne tik atsakys į klausimus, bet ir praktiškai parodys, kaip taisyklingai nešioti kuprinę, atlikti paprastus pratimus laikysenai gerinti bei atpažinti pirmuosius netaisyklingos laikysenos požymius. Didžiausio knygynų tinklo Lietuvoje „Pegasas“ ekspertai padės išsirinkti ergonomišką kuprinę bei kitus mokyklai reikalingus reikmenis.

Specialūs renginiai Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių „Akropoliuose“ vyks rugpjūčio 20 ir 27 dienomis, 14:30 valandą. Vilniuje lankytojai laukiami antrame aukšte, prie knygyno „Pegasas“, Klaipėdoje – alėjoje prie „Pegaso“, o Šiauliuose – antrame aukšte, prie „Can Can Pizza“. Renginių partneris – „Affidea Lietuva“.

**Per maži batai taip pat gali pakenkti**

Kineziteraeputė G. Lipskytė atkreipia dėmesį, kad vaikų laikysenai bei sveikatai gali pakenkti ir netinkamai parinkta avalynė.

„Didžiąją laiko dalį vaikai praleidžia su batais – eina į mokyklą ir namo, žaidžia ir bėgioja, tad batų ergonomiškumas itin svarbus. Renkant naujus batus svarbu atkreipti dėmesį, kad jų padas būtų minkštas, o ne kietas, bato vidpadis turi atitikti taisyklingą pėdos formą. Pavyzdžiui, vaikštant su lygaus ir kieto pado batais, ilgainiui pradeda skaudėti pėdas ir juosmenį. Taip pat batų priekis turi būti platesnis, kad kojų pirštai turėtų pakankamai vietos judėti ir nebūtų suspausti – antraip gali kilti pėdų deformacijos“, – sako specialistė.

Pasak jos, vaikų laikysenai gali pakenkti ir išmanieji įrenginiai, jei jie naudojami sėdint netaisyklingai: „Dažnai telefonas laikomas bambos lygyje, o galva – palinkusi į priekį. Nors ir atrodo, kad sėdime patogiai ir atsipalaidavę, tokia laikysena taip pat gali sukelti skausmus tiek kaklo, tiek nugaros srityje.“

Neretai tėvai ir globėjai bando padėti vaikui taisyti laikyseną specialiomis petnešomis, dar vadinamais „voriukais“, tačiau kineziterapeutė sako – tai meškos paslauga.

„Petnešos prilaiko pečius, bet tuo metu raumenys nedirba. Tai reiškia, kad ilgainiui problema gali tik gilėti. Geriausia laikyseną stiprinti sportuojant ir atliekant tempimo pratimus pečių juostai, krūtinės ir nugaros raumenims. Jei kyla abejonių dėl vaiko laikysenos, visada galima pasikonsultuoti su kineziterapeutais, kurie parinks konkrečiai problemai spręsti skirtus pratimus“, – sako G. Lipskytė.

***Apie „Akropolis Group“:***

*Baltijos šalyse pirmaujanti prekybos ir pramogų centrų vystymo ir valdymo bendrovė „Akropolis Group“ valdo prekybos centrų vystymo ir valdymo paslaugų įmones Lietuvoje ir Latvijoje. Lietuvoje „Akropolis Group“ valdo prekybos ir pramogų centrus „Akropolis“ Vilniuje, Klaipėdoje ir Šiauliuose, Latvijoje – „Akropole Riga“ ir „Akropole Alfa“ Rygoje.*

***Daugiau informacijos:***

*Aistė Jankūnaitė*

*+370 614 55468 /* *aiste@ideaprima.lt*

*„Akropolis Group“ atstovė žiniasklaidai*

*IDEA PRIMA Projektų direktorė*