

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, S. Dariaus ir S. Girėno g. 1-33, LT-62137 Alytus, tel. /faks (8 315) 51 653,
el. p. amsbiuras@zebra.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

Kuprinių svėrimo akcijos 2011m. rezultatai

Alytus
2011 m.

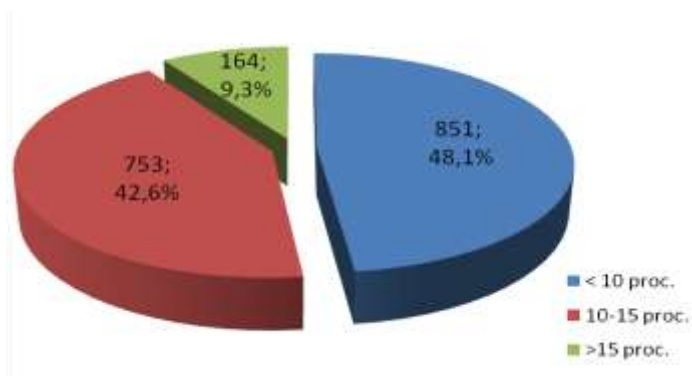
Taisyklinga laikysena - tai raumenų ir griaučių pusiausvyra, kuri apsaugo kūną ir sąnarius nuo perkrovos, traumų, užtikrindama optimalią raumenų veiklą ir maksimalų komfortą krūtinės ląstos ir pilvo ertmės organams. Todėl jos formavimu būtina rūpintis nuo pat vaikystės. Taisyklingos laikysenos požymiai: tiesi nugara, galva ir kūnas vienoje vertikalioje linijoje, pečiai truputį atitraukti atgal ir nuleisti žemyn, mentės vienodame aukštyje ir vienodu atstumu nuo stuburo, simetriška krūtinės ląsta, simetriški fiziologiniai stuburo išlinkimai, kojų ilgis vienodas, kojos ir dubuo tiesūs, nėra plokščiapėdystės.

Netaisyklingą kūno laikysena įtakoja vidiniai ir išoriniai veiksniai, tokie kaip paveldimumas (kojų ilgis, jungiamųjų audinių ypatybės), vidaus organų veiklos sutrikimai, bendra sveikatos būklė (ligos, traumos), kasdieninis aktyvumas ir įpročiai (kūno padėtis, judesių stereotipai), informacijos ir žinių apie taisyklingą laikyseną ir jos reikšmę prieinamumas. Ryškiausi pakitimai vyksta jaunesniame mokykliniame amžiuje (7 – 10 metų), nes auga ir kaulėja skeletas, tačiau stuburas tebėra nevisai sukaulėjęs ir lankstus.

Siekdami išsiaiškinti ar egzistuoja sunkios mokyklinės kuprinės problema Alytaus mieste, visuomenės sveikatos biuras 2011 m. rugsėjo mėnesį svėrė 2-4 klasių moksleivių kuprines. 2011/2012 m. m. Alytau miesto mokyklose mokėsi 1885 2-4 klasių mokiniai. Iš viso pasverta 1768 (93,8 proc.) kuprinės.

Moksleiviui rekomenduojama nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių. Kasdieninis nešiojimas sunkesnės kaip 15 proc. savo svorio kuprinės gali būti traktuojamas kaip rizikos veiksnys, darantis įtaką moksleivio nugaros skausmams ar kitiems stuburo pakenkimams atsirasti.

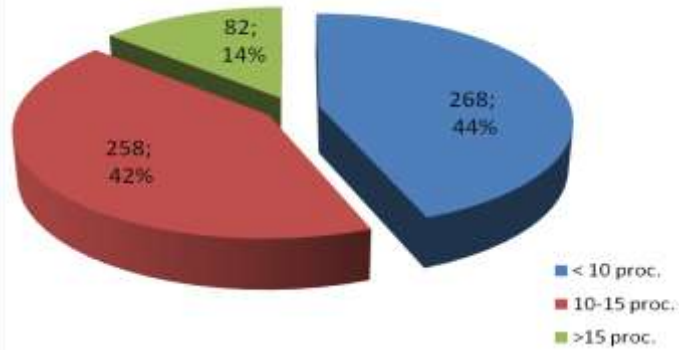
Tyrimo metu nustatyta, kad 917 (51,9 proc.) mokinių kuprinės viršijo daugiau kaip 10 proc. kūno masės: 753 (42,6proc.) mokiniai turėjo sunkią nuo 10,1 proc. iki 15 proc. kūno masės ir 164 (9,3 proc.) daugiau kaip 15 proc. kūno masės. 2009/2010 m. m. iš 10795 pasitikrinusių sveikatą mokinių 2222 (20,6 proc.) buvo diagnozuota skeleto – raumenų sistemos sutrikimų, 2010/2011 m. m. iš 10 047 mokinių 2143 (21,3 proc.) mokiniams diagnozuoti šie sutrikimai.



1 pav. 2-4 klasių mokinių bendras kuprinių svoris.

Antra klasė

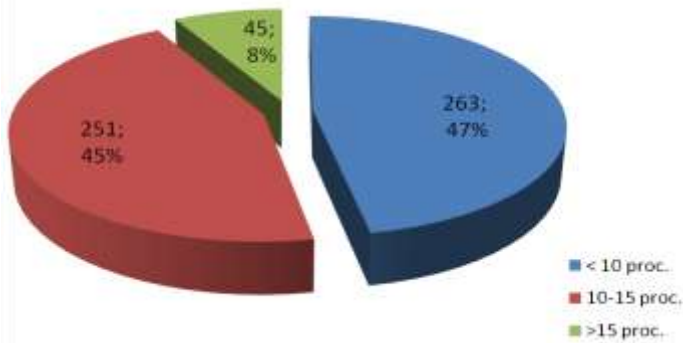
Pasvertos 608 antrojų kuprinės, iš jų: 268 (44 proc.) mokiniai nešioja normalaus svorio kuprines, 258 (42 proc.) sunkias kuprines, o 82 (14 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę.



2 pav. Antros klasės moksleivių kuprinių svoris.

Trečia klasė

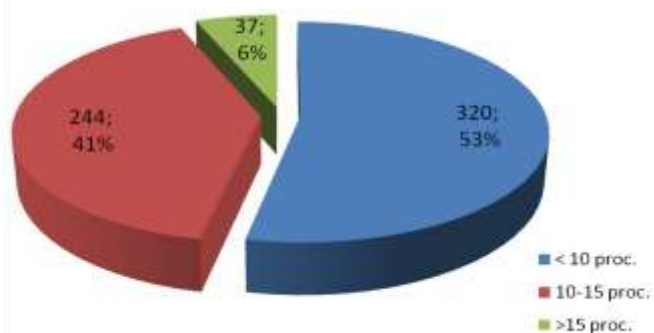
Pasvertos 559 trečiųjų kuprinės, iš jų: 263 (47 proc.) mokiniai nešioja normalaus svorio kuprines, 251 (45 proc.) sunkias kuprines, o 45 (8 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę.



3 pav. Trečios klasės moksleivių kuprinių svoris.

Ketvirta klasė

Pasvertos 601 ketvirtųjų kuprinės, iš jų: 320 (53 proc.) mokinių nešioja normalaus svorio kuprines, 244 (41 proc.) sunkias kuprines, 37 (6 proc.) mokiniai nešioja per sunkią kuprinę.



4 pav. Ketvirtos klasės moksleivių kuprinių svoris.

IŠVADOS

1. 2010/2011 m. m. pasitikrinusiems sveikatą mokiniams buvo daugiau diagnozuota skeleto – raumenų sistemos sutrikimų nei 2009/2010 m. m.
2. 851 (48,1 proc.) moksleivių kuprinės atitiko higienos normų reikalavimus.
3. 917 (51,9 proc.) mokinių nešioja sunkią kuprinę, iš jų 164 moksleivių (9,3 proc.) kuprinės svėrė daugiau nei 15 proc. kūno masės.

REKOMENDACIJOS

Tuščios kuprinės svoris turi būti ne didesnis kaip 700 gramų pradinėse klasių moksleiviams ir ne didesnis kaip 1000 g. – vyresnių klasių moksleiviams.

Kuprinės svoris turi sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno masės.

Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai. Mokytojai turėtų aiškiai pasakyti, ką reikia atsinešti kitai dienai.

Nešti kuprinę užsidėjus diržus ant abiejų pečių ir kuprinės apačia neturi būti žemiau moksleivio juosmens.

Kad kuprinė būtų patogi, praktiška ir kuo mažiau žalo vaikams, medikai pataria įsitikinti, ar kuprinėje ties stuburo linkiu yra minkšta pagalvėlė.

Rengė: visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Irma Geraltauskaitė