

# *Bizkarrak adin guztietan ematen du min: haurren gorputz jarrera desegokiak*

MUTILEN ERDIEK ETA NESKEN % 70EK BIZKARREKO MINA IZATEN DUTE, ETA ARAZOA LARRIAGOTU EGITEN DA ESKOLA GARAIAN



Hain gazte eta bizkarreko mina? Nola liteke mutilen erdiak eta nesken % 70 bizkarreko minenez egotea 15 urte bete aurretik ere? (Espainiako datuak dira). Badira hiru arrazoi, behintzat, hori hala izan dadin: haurrek ariketa gutxi egiten dute, aulkian gaizki esertzen dira eta, hau da deigarriena, bizkar zorro pisutsuak erabiltzen dituzte oso (sei urtetik gorako hiru ikasletik batek bere pisuaren % 35 eramaten du zorroan). Pertsona zenbat eta gazteagoa den, orduan eta malguagoa dauka hezurdura, eta, ondorioz, bizkarrean zama gehiegi hartzen bada eta gorputz jarrera desegokietara ohitzen bada, jarrera horiek ezin aldatu izango ditu hazi ahala, eta bizkarreko min kronikoak edukiko ditu. Halakorik ez gertatzeko, eta arazoei aurrea hartzeko, txiki-txikitatik ikasi behar dituzte haurrek zein diren gorputz jarrera osasungarriak. Helburu horrekin sortu du **CONSUMER EROSKI-k** Bizkar Eskola: minik ez izateko jakin beharreko guztia. Bertan ikas daiteke nola landu gorputz jarrera osasungarriak eta nola indartu bizkarra: <http://escuelas.consumer.es/web/es/espalda/>

## **Eskolako zorroak, arinak eta bizkarrean ongi jarriak**

- Eskola garaian gure alaba edo semea kexu bada min duelako lepoan, besagainean eta bizkarrean, ongi zaindu behar dugu bizkar zorroan pisu gehiegirik eraman ez dezan.
- Bizkar zorroak haurraren neurrikoa izan behar du, haren adinari dagokion bezalako. Behar baino zorro handiagoa eramanez gero, gerialdeari kalte egingo dio, >



HAURREN HEZURDURA BIGUNA DA ETA OHITURA TXARRAK KENTZEA OSO ZAILA, BERAZ, BIZKARREKO MIN KRONIKOAK EZ SORTZEKO TXIKITATIK HARTU BEHAR DIRA NEURRIAK



bizkarraldea baino ahulagoa baita. Zorroak bizkarraldeko ornoen gainean geratu behar du, bizkarra bera bezala makotua, beheko aldea gerria baino bost zentimetro gorago duela.

- Armazoiak erdibiguna izan behar du, haurraren anatomia egokitu ahal izateko.

- Zorroek uhal moldagarriak eduki behar dituzte, bigungarriak, eta 4 cm zabalak; ibiltzerakoan mugitu ez dadin, gerrian lotzeko sistema bat ere eduki behar du (gerriko bat, hori ere bigungarria).

- Haurrak bide luzea badu eskolara joateko, zorroaren kanpoko oihalak irazgaitzak izatea komeni da.

- Zorroak ez du eduki behar haurrak pisatzen duenaren % 10 baino gehiago. Gure haurrak sei urte baditu, eta 20 kilo inguru, kilo eta erdiko edo bi kiloko zorroa eraman ahal izango du, gehienez ere.

- Gauzak zorroan sartzerakoan, pisu gehien dutenak bizkarrari itsatsita jartzea komeni da, eta kanpoko aldea arinago joatea. Pisia banatzea komeni da.

- Haurrak bi besaginetatik helduta eraman behar du zorroa, eta pisua berdina samar banatu behar du alde batera eta bestera.

### Ohiturarik kaltegarrienak

- Haurrari azaldu behar diogu oso kaltegarria dela zorroa eskutik helduta eramatea edo besagaintatik zintzilik; zama ez da joaten simetrikoki banatuta, eta bizka-

rrezurra alde batera makurtzen da.

- Zorro zamatua bizkarrera eramateko bi eskuekin heldu behar zaio, belaunak tolestu eta zangoekin egin indar.

- Zorroa gurgilduna bada, haurraren neurria jarritako heldulekua euki behar du, haurraren neurria jarri.

### Lan mahaian ongi eserita egoteko

- Mahaia ez du eduki behar tiraderarik edo teklatuarentzako apalik azpiko aldean, haurrak erabat sartu behar baititu hankak eserita dagoenean. ahal izatea erabili behar ez denean.



- Ikasmahaiak edo jolasmahaiak aukera eman behar dio besaurreen gainean jarri ta egoteko, bizkarra tente duela.

- Aulkiak haurraren neurria moldagarria izan behar du eta altua, lepoak ere atsedan har dezan. Hala izan ezean, bizkarruzurra bortxatuko luke, "airean" eutsi beharko balieke lepo-buruei. Oinek behe-raino iritsi behar dute, eta lurraren gainean jarrita geratu behar dute.

- Ipurdia atzerantz eraman behar du haurrak, ahalik eta gehien. Oinak lurrean jarri, eta belaunak aldaken parean edo gorago jarri.

- Gorputz jarrera maiz aldatzea komeni da, eta 45-60 minutuz behin aulkitik altxatu eta pixka bat ibiltzea.

- Eskolan ezin bada ongi eseri, irakasleari jakinarazi behar dio.

- Lurraren gainean jolasteko gorputz jarrerarik egokiena hau da, batik bat haur txiki-entzat: "indiarren erara" jarrita edo zangoak zabaldu eta luze-luze dituztela. Egonkortasuna ematen diete jarrera horiek hurrei, eroso egoten dira, aldaketako eta belaunetako artikulazioak bortxatu gabe (hain zuzen, horiek mintzen dira gehien haurrak jarrera desegokian daudenean).

### Ordenagailu aurrean

- Pantailak 45 cm-tara egon behar du, aurrez aurre ikusten dela, begien parean edo zertxobait beheago.

- Teklatuak beti mahai gainean egon behar du, eta, gehienez, 25° goratua. Sekula ez da lan egin behar teklatura belaunen gainean jarrita

- Eskumuturrak eta besaurreak mahai gainean ditugula, lerro zuzena marraztu behar dute, eta teklatuaren maila berean geratu behar dute; ukondoek tolestuta egon behar dute, 90°-ko angelua osatzen dutela, gutxi gorabehera.

- Aulkia teklaturatik gertu jarri behar da, ahal den guztia, haurrak ez dezan eduki aurrerantz okertu beharrik.

- Ez du edozein saguak balio, haurraren eskuaren neurrikoa izan behar du //

### OHITURA osasungarriak

Gorputz jarrera desegokiak hartzen baditu haurrak, eta, gainera, muskuluak aski indartuta ez badauzka, batik bat bizkarrekoak eta sabelaldekoak, gerta daiteke bizkarrezurra desbideratzea eta muskuluetako minak agertzea.

Gure alaba edo semea kirola egitera bultzatu behar dugu; igeri egitea, adibidez, oso ona da muskulu eta artikulazioentzat. Maiz egin behar da, baina neurrian betiere. Muskulu masa handia duten haurrek hobeto eusten diote bizkar gainean jarritako pisuari, bizkarrezurrak tentsio gutxiago jasaten baitu.

Lotan dagoenean ere jarrera egokia eduki behar du. Ez du ahuspez lo egin behar, albo batera edo gora begira jarri behar du. Gora begira egiten badu, ona izaten da buruko bat jartzea belaunen azpian, bizkarreko tentsioa lasaitzen baitu.

Koltxo eroso, sendoa eta leuna jarri behar diogu haurrari. Burukiak ere ez du behar nolana hiko: haurraren gogokoa izan behar du eta haren morfologia ezaugarri egokitu.

Zure alabak edo semeak bizkarrean min badu, edo zerbait ongi ez badabil, joan medikutara, inongo zalantzarik gabe. Neurririk hartu behar bada, ahalik arinen hartzea komeni da. ■

