



VAIKŲ LAIKYSENAI GERINTI TAIKOMŲ INTERVENCIJŲ VEIKSMINGUMAS

Vadovė Jonė Jaselionienė

Atsakinga vykdytoja Aurelija Kuktelionytė

Vertinimo laikotarpis 2023 m. lapkričio–2024 m. balandžio mėn.

Pagrindimas. Laikysenos sutrikimai yra viena iš labiausiai paplitusių sveikatos problemų tarp mokyklinio amžiaus vaikų. Žemas mokinių fizinis aktyvumas, netinkamas mokyklinių kuprinių nešimas, laisvalaikis, leidžiamas prie televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir kitų prietaisų, turi įtakos netaisyklingos laikysenos formavimuisi. Kineziterapija, įskaitant ir pakankamą fizinį aktyvumą – viena iš pagrindinių netaisyklingos laikysenos prevencijos ir korekcijos priemonių.

Vertinimo tikslas – atlikti mokslinių publikacijų apžvalgą apie vaikų netaisyklingos laikysenos prevencijai ir korekcijai taikomų intervencijų veiksmingumą.

Vertinimo klausimai:

1. Kokios intervencijos yra veiksmingos, siekiant pagerinti vaikų netaisyklingą laikyseną?
2. Kokios giliųjų raumenų treniravimo intervencijos yra veiksmingos, siekiant formuoti taisyklingą vaikų laikyseną?

Medžiaga ir metodai. Atlikta sisteminė 2013–2023 m. mokslinių publikacijų apžvalga. Publikacijų paieška buvo vykdoma šiose duomenų bazėse: „PubMed“, „ResearchGate“ ir MDPI. Publikacijų atranka vykdyta pagal tyrimų atrankos kriterijus, o publikacijų duomenys analizuoti taikant aprašomąją analizę.

Rezultatai. Atlikus mokslinių publikacijų paiešką, į vertinimą iš viso buvo įtrauktos 24 publikacijos, kuriuose vertintos įvairios fizinės terapijos ir švietimo intervencijos, skirtos vaikų laikysenai gerinti ar koreguoti. Intervencijose dalyvavo 5–18 metų amžiaus vaikai su laikysenos sutrikimais arba be jų. Dauguma intervencijų taikytos kūno kultūros pamokose, jas vedė kūno kultūros mokytojai, kineziterapeutai, kiti sporto ir sveikatos specialistai. Tyrimai parodė, kad įvairių tipų fizinės terapijos ir švietimo intervencijos gali teigiamai veikti vaikų laikysenos parametrus, skausmo lygį ir bendrą sveikatos būklę. Nustatyta, kad:

1. Vaikų netaisyklingai laikysenai gerinti taikomos veiksmingos intervencijos:

- kineziterapijoje taikomas Schroth metodas gali veiksmingai sumažinti liemens pasukimo kampą, Schroth ir SEAS metodai gali veiksmingai sumažinti Kobo kampą ir pagerinti gyvenimo kokybės rodiklius vaikams, kuriems diagnozuota idiopatinė paauglių skoliozė;
- ilgalaikis Pilateso metodo pratimų taikymas gali veiksmingai padidinti vaikų lankstumą ir koreguoti laikysenos parametrus bei mažinti skausmą, kai jis taikomas kartu su kitais gydomosios mankštos pratimais;
- koreguojamųjų pratimų ir jų kombinacijų intervencijos, pvz., statiniai ir dinaminiai kūno centro stabilizavimo pratimai, raumenų stiprinimo, sensomotoriniai ir tempimo pratimai, koordinacijos, pusiausvyros, kvėpavimo ir pratimai vandenyje gerina vaikų laikysenos parametrus ir padeda koreguoti laikysenos deformacijas;
- laikysenos mokymo programų ir fizinio aktyvumo intervencijos yra veiksminga vaikų laikysenos sutrikimų prevencijos priemonė.

2. Giliųjų raumenų treniravimo intervencijos, taikomos taisyklingai vaikų laikysenai formuoti:

- pratimų intervencijos, apimančios kūno centro (giliųjų nugaros, pilvo preso, dubens dugno, diafragmos) raumenų stiprinimą, yra veiksmingos vaikų laikysenos parametrams gerinti ir koreguoti;
- giliųjų raumenų treniravimas, ypač integruotas į platesnes fizinės terapijos ir fizinio aktyvumo bei švietimo programas, yra veiksmingas vaikų laikysenos parametrams gerinti ir koreguoti.

Daugiau informacijos gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos technologijų centro Technologijų vertinimo skyriaus vyriausioji specialistė Aurelija Kuktelionytė el. p. aurelija.kuktelionyte@hi.lt arba Technologijų vertinimo skyriaus vadovė Jonė Jaselionienė el. p. jone.jaselionien@hi.lt.