

# Lai nerastos stājas problēmas

PROFILAKSE IR VECĀKU ROKĀS!

Lai gan stājas problēmas bieži ir iedzimta vaina, to rašanos un attīstību ietekmē gan tas, kā mamma (vai cits aprūpētājs) ceļ, nes, guldina pavisam mazu zīdaiņi, gan tas, kā bērns pats vēlāk sēž, staigā, kustas, spēlējas u.c.

## Kāpēc laba stāja ir tik svarīga

Ja stājas traucējumi rodas un netiek novērsti, tie progresē un vēlāk var radīt nopietnas veselības problēmas. Pirmkārt, mainās bērna gaita un stāja, kas pārējiem rada neglītu vizuālo iespaidu par viņu. Veidojas nepareizs mugurkaula izliekums, tiek ierobežotas kustības, parādās nopietnas deformācijas. Otrkārt, mugurkaula deformācija rada citas veselības problēmas, piemēram, izmaiņas elpošanā, asinsrites traucējumus u.c. Ja bērnam nepareiza mugurkaula izliekuma dēļ deformējas krūškurvis, samazinās plaušu tilpums un bērns ieelpo mazāk skābekļa, nekā nepieciešams. Ilgākā laikā

tas var radīt skābekļa trūkumu organismā. Deformēts mugurkauls var nospiest kaklu un nervu saknītes, no tā var rasties asinsrites traucējumi. Tie savukārt rada citas problēmas. Reti sastopams deformācijas veids bērniem ir skolioze – mugurkaula izliekums uz vienu vai otru pusi, kas kombinējas ar skriemeļu rotāciju. Šī ir ļoti nopietna deformācija ar smagām sekām. Lai bērnam neveidotos skolioze un citi stājas traucējumi, vecākiem jau kopš zīdaiņa vecuma vajadzētu sekot līdzi tam, kā attīstās bērna kustības, stāja un gaita.

### IZPLATĪTĀKIE STĀJAS TRAUCĒJUMI BĒRNA VECUMĀ:

- \* plecu asimetrija – viens plecs atrodas augstāk, otrs zemāk,
- \* galva pārāk noliekta uz labo vai kreiso pusi,
- \* atslēgas kaula asimetrija,
- \* krūškurvja deformācija,
- \* tāpstiņu asimetrija,
- \* tēgurņa asimetrija,
- \* tāpstiņas atvirzītas no mugurkaula u.c.



KONSULTĒ

**SANITA POLKA,**  
veselības mājas «Olīva»  
fizioterapeite.

Tel. nr. 26544105

## Pirmais gadiņš

Labā stāja ir tad, kad cilvēkam ir pareizi veidoti mugurkaula fizioloģiskie izliekumi – kakla un jostas daļā vērsti uz priekšu, bet krūšu un krustu daļā – uz mugurpusi. Mugurkaula izliekumi sāk veidoties pirmajā dzīves gadā, triju gadu vecumā tie ir izveidojušies. Taču fiziskā aktivitāte, dzīvesveids, apkārtējā vide un pat uzturs var radīt nevēlamas izmaiņas mugurkaula izliekumos arī vēlāk.

### Būtiski, bērnu aprūpējot

\* **Celšana no sānu pozīcijas.** Ceļot bērniņu no guļus stāvokļa, viņu pietur aiz krūškurvja, paveļ uz sāniem, līdz mazais atrodas uz vienas māmiņas rokas, ar otru roku cenšas atbalstīt mazuļa galvu un ķermeni (sīkāk skat. «MM» šā gada aprīļa nr. 43.–35. lpp. – red.). Celšana no sānu pozīcijas ne tikai labvēlīgi ietekmē mazuļa mugurkaulu, bet arī sagatavo viņu veļšanās kustībai. Lai mazais attīstītos simetriski, svarīgi dažreiz bērniņu pavelt uz labo, citreiz – uz kreiso pusi. Ja mazuļi ceļ taisni augšup no guļus stāvokļa uz muguras, viņš ļoti sasprindzinās, jo cīnās ar gravitācijas spēku.

\* **Līdz divu mēnešu vecumam bērniņš rokās jātur embrija pozā, lai rokas/kājas ir saliektas un kopā.** Nēsājot mazuli klēpī, vajadzētu mainīt pozīciju – pārmaiņus likt mazuli uz vienas un otras rokas.

\* **Bērnam pirmajā dzīves pusgadā guļus jāatrodas dažādās pozās – gan uz abiem sāniem, gan uz vēdera un muguras, atbalstoties, piemēram, pret pakaviņu.** Ja mazulim poza uz vēdera nepatīk un viņš raud, saspringst, no tās jāatsakās.

\* **Ja vecāki mazuļa nēsāšanai nolēmuši izmantot palīgierīci, mazuli no pirmajām dienām var pārnēsāt vien speciāli šim nolūkam ražotā lakatā, gredzenu lakatā, banānsomā vai Kozy (Maj) somā (skat. «MM» jūnija numura 61.–63. lpp. – red.).** Daudzi vecāki vēlas nēsāt mazuli ķengursomā jau dzīves pirmajā pusgadā, bet to var darīt tikai tad, kad bērns sāk stabili sēdēt, – astotajā devītajā dzīves mēnesī. Tā kā bērniņa kaulu sistēma vēl ir mīksta, to var viegli deformēt un radīt stājas problēmas.

\* **Autosēdekļi līdz triju mēnešu vecumam bērniņš pusguļus drīkst**

atrsties ne ilgāk kā pusstundu, bet vēlāk, ja ir ilgāks pārbrauciens, mazais ik pēc stundas jāizņem no sēdekļa un jāatpūtinā.

**\* Nereti vecāki vai vecvecāki mazuli nosēdina, atbalstot pret spilvenu, dīvāna atzveltni. To nedrīkst!** Šādi rīkojoties, vecāki mudina mazuli darīt vecumam neatbilstošas darbības, turklāt sēdināt mazuli nav ieteicams mugurkaula īpatnību dēļ, jo tā tam ir liela un nevajadzīga pārslodze.

**\* Trīs līdz piecus mēnešus vecu bērniņu nekādā gadījumā nevajag stūvēt uz kājīņām.** Lai gan nereti izskatās, ka viņš jau spēj noturēties, šajā vecumā tas nav dabiski, jo tik mazs bērniņš pats nespēj noturēt ķermeni un līdzsvaru vertikālā pozā. Ķermeni veidojas pārlietu liels saspringums, un tas var ietekmēt stāju.

**\* Nedrīkst bērnu «staidzināt», turot aiz rokām vai padusēm un liekot viņa kājiņas uz savām pēdām.** Kamēr bērns vēl nespēj pats noturēt līdzsvaru, viņš faktiski karājas vecāku rokās. Šādi pārvietojoties, bērna ķermenis gāžas vai nu uz priekšu, vai atpakaļ un veidojas nepareizi kustību un gaitas stereotipi. **Tādu pašu iemeslu dēļ nedrīkst arī bērnu likt staigulīt!**

## Pēc gada vecuma

Svarīgi sekot līdzi, lai bērnam būtu iespēja gan daudzveidīgi izkustēties, gan lietot vecumam un augumam atbilstošas mēbeles. **Būtieski pavērot:**

**\* Kā bērns spēlējas?** Ja atvasei ir četri pieci gadi un viņš lielākoties sēž uz grīdas, piemēram, tikai uz viena sāna, atbalstoties ar kreiso roku un darbojoties tikai ar labo roku, iespējams, viņam ieraduma dēļ veidojas nepareizas kustības, līdz ar to arī stāja. Pozas, arī rotaļājoties uz grīdas, ir jāmaina – jāsež uz otra sāna, jātūp uz ceļiem u.c.

**\* Kā bērns sēž pie galda, kādā pozā skatās TV?** Ja bērns ilgstoši atrodas vienā pozā, piemēram, sēž sakņupis un pozas nemaina, tas var veicināt nepareizas stājas attīstību. Sēdēšana visu laiku ar taisnu muguru rada muguras muskuļu nogurumu. Tāpēc poza jāmaina, bērnam jāizkustas!

**\* Kā bērns sēž pie galda?** Kad bērns sāk sēdēt pie galda, svarīga ir galda un krēsla augstuma attiecība pret bērna

augumu. Ja galds ir pārāk zems, bērnam ar laiku var veidoties apaļa mugura; ja pārāk augsts, bērns saliecas uz vienu vai otru pusi, un tas veicina lāpstiņu asimetriju. Sēžot pie galda, krēsla augstumam jābūt tādam, lai, saliecot kājas taisnā leņķī, pēdas stingri balstītos pret grīdu. Krēslam jābūt ar atzveltni, lai tas fiksētu mugurkaulu. Starp galdu un krēslu jābūt tādam intervālam, lai bērns varētu brīvi kustēties un brīvi elpot, nevis būtu piespiests galda malai. Apgaismojumam jākrit no kreisās puses. Attālumam no acīm līdz grāmatai, zīmējumam vai burtnīcai jābūt apmēram 35–40 centimetriem.

**\* Kad bērns sāk pārnēsāt savas mantas somā** (tas vairāk attiecas uz mazajiem skolēniem), labāk iegādāties mugursomu ar platām lencēm, kas ir gana ērta un daļa svaru vienmērīgi uz abām ķermeņa pusēm. Svarīgi atvasei atgādināt, lai somu nenes uz viena pleca!

## Kam jāpievērš uzmanība

**\* Ja četri piecu mēnešu vecumā bērniņš vairāk liecas uz labo vai kreiso pusi, ja galviņa vairāk liecas uz vienu vai otru pleca pusi, ja mazuļa kustības aktīvākas ir vienā pusē, piemēram, viņš veļas tikai uz kreiso sāniņu, tas var liecināt par asimetriju.** Iespējams, mazulim augot, asimetrija izlīdzināsies, tomēr labāk uz to nepaļauties un izmēģināt kustību terapijas kursu. Atšķirībā no masāžas, kas ir pasīva ārstēšanas metode, jo bērns tikai guļ, kustību terapija dod iespēju mazulim pašam izzināt pozas un kustības, tā iepazīstot un attīstot sevi un savu ķermeni.

**\* Kad mazais sāk celties kājās, jāskatās, kā viņš to dara.** Vislabāk, ja viņš ceļas kājās, balstoties uz vienas kājas ceļgala, otru kāju izliekot priekšā, nevis uzrauj sevi kājās, balstoties pret mēbeli. Svarīgi, lai mazais kustētos simetriski, nodarbinot abas ķermeņa puses. Kad bērns sāk staigāt, jāvēro, kā attīstās līdzsvars, vai mazais spēj noturēties uz dažādām virsmām. Ja vecākiem rodas aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā, ieteicams apmeklēt ortopēdu.

**\* Kad bērns ir apmēram trīs**

četrus gadus vecs, jāpavēro, kādas ir viņa ķermeņa proporcijas. Skatoties no sāniem, jāraugās, vai mazais nestaigā, izgāzis vēderu, vai viņam neveidojas apaļa mugura. Skatoties no muguras, var novērtēt, vai viens plecs nav augstāks/zemāks par otru, vai nav šķībs mugurkaula izliekums. Lai gan stāju labāk spēj novērtēt speciālists, arī vecāki var pamanīt, vai bērna gaita ir ritmiska, vai viņš var nostāvēt vienmērīgi uz abām kājām, vai sper vienāda garuma soļus. Lielāks bērns var sūdzēties, ka viņam sāp kājas, mugura vai galva. Sūdzības nedrīkst atstāt bez ievēribas!

## Stājas korigēšana

Ja stājas problēma nav ielaista, iespējams, pietiek ar fizioterapeita konsultāciju un korigējošo vingrošanu. Vai nodarbības pie fizioterapeita sniegs cerēto rezultātu, atkarīgs gan no bērna vecuma, gan stājas problēmas smaguma un tā, vai problēma laikus pamanīta. Parasti speciālista vadībā vingro desmit reizes pēc kārtas divas reizes nedēļā. Līdz šim korigējošo vingrošanu, ja bērnam bija smaga hroniska slimība un deformācija, ar ģimenes ārsta

vai speciālista nosūtījumu apmaksāja no valsts budžeta līdzekļiem. Šobrīd tam līdzekļi nav piešķirti, tāpēc pašlaik korigējošā vingrošana ambulatori ir tikai maks

sas pakalpojums. **To bērniem piedāvā fizioterapeiti, kuri specializējušies stājas problēmu risināšanā** (korigējošā vingrošana Rīgā bērniem pieejama, piemēram, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā, «Veselības centrā 4», veselības centrā «Audemus», rehabilitācijas centrā «Baltezers» u.c.). Sertificētus kustību terapeitus var atrast [www.lfa.lv](http://www.lfa.lv).

Lai korigējošās vingrošanas efekts saglabātos ilgāk un arī profilakses nolūkos vingrošanu ieteicams turpināt, kad kurss pabeigts, taču pēc fizioterapeita ierādītā parauga to var darīt mājās. Vingrošana gan prasa saņemšanos un darbu ar sevi, tāpēc vēlams, lai kopā ar bērnu vingro tētis vai mamma. Citādi bērnam var pietrūkt apņēmības pūlēties. Viņš vēl neapzinās, ka mugurkaula šķībuma dēļ visu dzīvi, iespējams, būs jāmokās ar sāpēm. ▲

Nepareizu stāju var korigēt jebkurā vecumā. Bet labāk, lai nav jākorigē.