



Piła ul. Mickiewicza 105 A

Tel. 609 419 152

DOBRA POSTAWA TO PODSTAWA!

(projekt realizowany pod patronatem Prezydenta Miasta Piły)

W związku z pandemią COVID-19, uczniowie z tradycyjnej nauki w szkole przeszli na nauczanie zdalne. Odbywa się to kosztem zdrowia dzieci, które szczególnie w tym czasie spędzają dużo czasu przed ekranem komputera i mają ograniczoną aktywność ruchową, która odgrywa kluczową rolę dla zdrowia. Dodatkowo nakaz izolacji społecznej wpływa na to, że uczniowie czas wolny również spędzają przed komputerem, telewizorem czy telefonem. Taka sytuacja może przyczynić się do powstania lub pogłębienia istniejących wad postawy (np. plecy okrągłe, skolioza czy kolana koślawe lub zmniejszenia zakresu ruchomości, powstania przykurczów i asymetrii). Ponadto siedzący tryb życia sprzyja nadwadze i otyłości, co również niekorzystnie wpływa na układ ruchu. Zaniedbanie problemu może powodować w przyszłości dolegliwości bólowe, zmiany zwyrodnieniowe czy nawet konieczność zabiegów operacyjnych. Narastający problem potwierdza również mgr fizjoterapii Adam Markiewicz z Kliniki Neurologii Rozwojowej i Epileptologii Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki. W wywiadzie dla PAP stwierdza, że do Kliniki zgłasza się coraz większa liczba dzieci z dolegliwościami bólowymi, które wynikają z wady postawy, ograniczonego zakresu ruchomości czy przykurczów. Wpływ na to niewątpliwie ma fakt, iż dzieci spędzają przy komputerach w pozycji siedzącej od 4 do 10 godzin dziennie.

Wychodząc naprzeciw problemowi, przeprowadzamy akcję profilaktyczną dla przedszkolaków i uczniów przedszkoli i szkół na terenie miasta Piły. Przedsięwzięcie ma na celu przeciwdziałanie negatywnym skutkom wpływu nauczania zdalnego na zdrowie.

Akcja polega na przebadaniu 150 uczniów szkół podstawowych i przedszkolaków pod względem występowania asymetrii, przykurczów i wad postawy. Badanie przeprowadzi fizjoterapeuta w Zakładzie Fizjoterapii IGNIS. Gabinet mieści się w Pile na ul. Mickiewicza 105A (Osiedle Górne). Podczas wizyty dziecku będzie towarzyszyć rodzic lub opiekun prawny. Po badaniu zostanie zaproponowany plan ćwiczeń korekcyjnych, dobrany indywidualnie do

wady postawy lub zestaw ćwiczeń profilaktycznych, w przypadku, gdy nie zostanie stwierdzony żaden problem.

Działania w ramach projektu będą prowadzone z zachowaniem reżimu sanitarnego (obowiązkowa maseczka, dezynfekcja rąk, dystans). Po wizycie pomieszczenia zostaną zdezynfekowane oraz wywietrzone.

Serdecznie zapraszamy do udziału w projekcie, który finansowany jest całkowicie przez środki pochodzące z Urzędu Miasta Piły. Chętni rodzice proszeni są o kontakt telefoniczny pod nr tel. 609 419 152. O udziale w projekcie decyduje kolejność zgłoszeń.

Fizjoterapia IGNIS