Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Különleges cipők a gyerekek védelme érdekében

Létrehozás: 02/09/2021 - 13:27
Szerző: Melano
[1]
Életmódváltással és megfelelő cipők használatával elkerülhető a gerincsérv kialakulása. Alábbi összeállításunkban bemutatjuk, hogyan érhető el mindez felnőtteknél és gyerekeknél egyaránt.

Miért van egyre több gerincsérves felnőtt és gyermek?
Mivel jóformán hatéves korunktól széken ülve, görnyedten tekintünk magunk elé, egyre gyakrabban jelentkeznek mozgásszervi problémák. Ezt tetézi az is, hogy a fejünk akkor is előrefelé lóg, mikor mobiltelefonunkat vizslatjuk. Lássuk be, ez elég gyakran megtörténik nemcsak a gyerekek, hanem felnőttek esetében is.

A koponya súlya nagyjából 5-6 kilogramm és ez erőkarként kikezdi a nyaki és derék részen a gerincet, ami idővel porckorongsérvet hozhat létre. A legsúlyosabb esetben műtétre is szükség lehet.

Mi a megoldás?
Egyrészt meg kell erősíteni azokat az izmokat, melyek valóban a gerincünk megtartásáért felelősek, például a kis és nagy rombusz izomzatot. Erre vannak speciális gyógytorna gyakorlatok. A nyújtásra is nagy hangsúlyt kell fektetni.

Ezen kívül meg kell tanítani az idegrendszert arra, hogy a megfelelő izmokat használja. Különben más izomzatot fog a szerveztünk igénybe venni, mely akár steril gyulladást és fájdalmat is kialakíthat.

Továbbá meg kell szüntetnünk a görnyedést, és akár párnák segítségével előre billenthetjük a medencét, hogy ne dolgozzunk ülés közben folyamatosan a porckorongsérvünkön. A derék szakaszt is érdemes megtámasztani párna segítségével.

Egyéb megoldások és megelőzés

A keleti medicinában méltán helyezik a hangsúlyt a megelőzésre. Egyszerűbb ugyanis elkerülni a bajt, vagy időben elkapni, mintha megvárnánk, amíg teljes terjedelmében ránk köszönt. Ahogyan lakásunk karbantartása is kisebb energiát igényel, mintha megvárnánk, hogy teljesen lepusztuljon és utána végeznénk felújítást.

A különféle gördülő talpú cipők egy időben divatosak voltak, amik segítettek abban, hogy folyamatos mozgásban legyünk. Az evolúció során ugyanis nem az volt a feladat, hogy egy helyben üljünk 8-10 órát a széken. Testünk is ez alapján alakult ki. Mostanában nagyon jó megoldás a DD Step cipők használata [2]. Ezek ugyanis kimondottan gyermekünk egészséges fejlődését segítik elő.

Ezek a speciális cipők csúszásmentes talppal rendelkeznek, melyek természetes gumiból készülnek, ezért kimondottan biztonságosak és hosszú az élettartamuk. Emellett fontos szempont az is, hogy nem terheli feleslegesen a lábat, ugyanis könnyűek és speciális lábujjvédelemmel rendelkeznek. Ráadásul a bélése, talpbetéte és a felsőrésze is valódi bőrből készül el. Ehhez 3D varrástechnológiát alkalmaznak. Ez konkrétan azt jelenti, hogy ragasztó és más szintetikus anyag legfeljebb minimális mennyiségben kerül felhasználásra. Természetesen nagyon divatosak ezek a lábbelik, így a gyerekek is nagyon szeretik.

Összességében elmondható, fontos, hogy már kora gyerekkortól ügyeljünk gyermekeink egészségére a mozgásszervi tekintetben is és használjunk olyan eszközöket, amik ebben segítségünkre lehetnek és vessünk véget az ártalmas életmódnak, mely később akár porckorongsérvet is kialakíthat.

Kép forrása: Pixabay

Tags:
babacipő [3]
gerincsérv [4]
egészség [5]
védelem [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/kulonleges_cipok_a_gyerekek_vedelme_erdekeben

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/babacipo.jpg
[2] https://minimanogyerekcipo.hu/
[3] https://www.melano.hu/tags/babacipo
[4] https://www.melano.hu/tags/gerincserv
[5] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[6] https://www.melano.hu/tags/vedelem