



کودکان چاق و کم تحرک بیشتر در معرض ناهنجاری‌های حرکتی قرار دارند

عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی معتقد است: کودکانی که چاق هستند و کمتر به فعالیت ورزشی می‌پردازند بیشتر در معرض ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی از جمله صافی کف پا قرار دارند.

عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی معتقد است: کودکانی که چاق هستند و کمتر به فعالیت ورزشی می‌پردازند بیشتر در معرض ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی از جمله صافی کف پا قرار دارند.

دکتر حامد عباسی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به برگزاری دوره تخصصی بازیهای اصلاحی برای کودکان طی روزهای ۱۰ و ۱۱ مرداد توسط پژوهشگاه علوم ورزشی افزود: با توجه به کاهش فعالیت‌های ورزشی در بین کودکان و گرایش بیش از حد آنها به بازیهای کامپیوتری با استفاده از تبلت، گوشی موبایل و... سبب افزایش بیش از حد ناهنجاریهای حرکتی همچون ناهنجاریها در ستون فقرات، سر به جلو، شانه گرد، صاف شدن کف پا، زانوی پرانتری و... شده است که متاسفانه آمار این ناهنجاریها در بین کودکان در حال افزایش است.

وی گفت: این ناهنجاریها همچون صافی کف پا و زانوی ضربدری در کودکان چاق که فعالیت ورزشی کمتری دارند بیشتر از سایر کودکان دیده می‌شود. بنابراین تلاش ما از برگزاری دوره تخصصی بازی‌های اصلاحی برای کودکان این است تا به این مساله تاکید داشته باشیم که آموزش وضعیت‌های بدنی و الگوی‌های حرکتی صحیح در قالب بازی‌های حرکتی هدفمند در سنین کودکی بسیار بااهمیت و ضروری است و علاوه بر تشخیص زودهنگام ناهنجاریهای وضعیتی در کودکان می‌تواند به اثربخشی مداخلات اصلاحی نیز کمک کند.

این عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی تصریح کرد: این دوره با هدف طراحی بازیهای اصلاحی برای پیشگیری و اصلاح ناهنجاری‌های قامتی و راه رفتن در کودکان طراحی شده است.

عباسی سرفصل‌های دوره بازی‌های اصلاحی برای کودکان را شامل ارزیابی قامت، ناهنجاری‌های قامتی تکاملی در کودکان، ناهنجاری‌های راه رفتن در کودکان، اصول و ملاحظات طراحی تمرینات اصلاحی در کودکان، اصول اصلاح رفتارهای حرکتی در کودکان و طراحی بازی‌های اصلاحی برای ناهنجاری‌ته، اندام تحتانی و راه رفتن در کودکان عنوان کرد و گفت: این آموزش طی دو روز به صورت تئوری و عملی به مربیان آموزش داده خواهد شد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: متاسفانه در حال حاضر با الگوهای غلط ناشی از کم تحرکی مواجه هستیم. به طوری که هشت ساعت پشت میز نشستن سبب ناهنجاریها در ستون فقرات، فشار بیش از حد به سیستم‌های عصبی و عضلانی و سر به جلو می‌شود. در حقیقت شروع ناهنجاریها ناشی از کم تحرکی و الگوهای غلط حرکتی است که کم‌تر مورد توجه قرار می‌گیرد.