

## والدین کودکان تنبل بخوانند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: بی تحرکی طولانی مدت در سنین پایین و کودکی به تغییر شکل ساختاری و انحرافات شدید ستون فقرات منجر می شود.



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: بی تحرکی طولانی مدت در سنین پایین و کودکی به تغییر شکل ساختاری و انحرافات شدید ستون فقرات منجر می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، دکتر نادر معروفی افزود: بی تحرکی طولانی مدت به خصوص در سنین کودکی به همراه پیش زمینه های ژنتیکی و سایر عوامل ناشناخته منجر به تغییر شکل ساختاری و انحرافات شدید ستون فقرات به شکل قوز یا انحنای جانبی می شود و ممکن است این تغییر شکل تا بزرگسالی ادامه داشته باشد.

به گفته وی، زندگی شهر نشینی باعث شده که بی تحرکی و کم تحرکی در جامعه افزایش یابد و متأسفانه در سنین کودکی و نوجوانی به دلیل افزایش بازی های مجازی و رایانه ای، فعالیت فیزیکی کودکان نیز محدود شده است.

معروفی افزود: در وضعیت ساکن و بی تحرک، مغز نسبت به شکل و قامت ستون فقرات بی توجه می شود و این بی توجهی باعث می شود کم کم وضعیت غلط بدن به عنوان وضعیت نرمال در مغز تلقی شود.

وی گفت: تغییرات یا انحنای ستون فقرات در هر سنی رخ می دهد اما از سنین 6-7 سالگی شروع شده و تا سن 14 سالگی که به سن بلوغ اسکلتی معروف است به اوج خود می رسد که البته شکل گیری این اختلالات در دخترها زودتر شروع می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: از جمله دلایل شایع در عدم توجه به سلامت جسمی روانی و بروز انحرافات قامتی در کودکان و نوجوانان می توان به وجود اختلالات هیجانی ناشی از رقابت های تحصیلی مانند مسابقات علمی، کنکور و همچنین رفتارهای غلط مانند نحوه نشستن در کلاس و حمل کیف و کوله پشتی های غیر استاندارد اشاره کرد.

معروفی توصیه کرد: ضروری است جهت رفع این معضلات به بحث فعالیت های فردی و گروهی، ورزش و اصلاح رفتارهای حرکتی و فیزیکی در سطح مدارس و اجتماع توجه بیشتری شود.