

Liepājas pilsētas pašvaldības iestāde
“Liepājas Kompleksā sporta skola”

**Asimetriska stāja –
viens no stājas traucējumu veidiem**

METODISKAIS LĪDZEKLIS

Metodisko līdzekli sagatavoja
direktora vietniece izglītības jomā
Baiba Gudriķe

Liepāja 2020

Saturs

Ievads.....	3
Stājas traucējumu vispārējs raksturojums.....	3
Asimetrija un skolioze	4
Stājas traucējumu labošana koriģējošās vingrošanas nodarbībās un sporta stundās.....	5
Izmantotie avoti un literatūra.....	8

I Ievads

Stāja ir ierasta cilvēka poza stāvēt, sēžot, ejot un to veido ķermeņa muskuļu korsete. Stāja atkarīga no vecuma, dzimuma, redzes, fiziskās uzbūves, ieraduma, kultūras un intelektuālās attīstības līmeņa, garastāvokļa u.c.. Stāja var būt pareiza un nepareiza. Pareiza stāja ir sinonīms labai fiziskai attīstībai, labai pašsajūtai un pašapziņai. Pareiza stāja ir gan skaista, gan arī nodrošina labvēlīgus apstākļus visu organisma sistēmu optimālai darbībai. Īsumā - pareizai stājai raksturīgi – galva taisna, pleci nolaisti, vēders ievilkts, iegurņa kauli simetriski, ceļi iztaisnoti, lāpstiņas pieguļ simetriski un atrodas vienādā augstumā un attālumā no mugurkaula.

Var teikt, ka bērna stāja atkarīga no pareizu mugurkaula fizioloģisko liekumu izveidošanās bērna augšanas un attīstības dažādos posmos. Lai gan mugurkaula fizioloģisko liekumu normāla attīstība atkarīga no vairākiem faktoriem, noteicošais tomēr ir ķermeņa muskuļu un saišu nostiprināšanās fizisko aktivitāšu ietekmē. Un tikai līdzsvarots, savstarpēji sabalansēts muskuļu un saišu tonuss notur mugurkaula fizioloģiskos liekumus pareizā stāvoklī.

II Stājas traucējumu vispārējs raksturojums

Nepareiza stāja jeb dažādi stājas traucējumi ir ļoti izplatīta parādība, sevišķi jaunākā skola vecuma bērniem un saskaņā ar dažādu pētījumu datiem svārstās pat ap 60 – 80%.

Stājas traucējumu galvenais cēlonis ir muskuļu (muguras, vēdera, krūšu, u.c.) un saišu nepietiekama, nevienāda nesimetriska attīstība, parasti tā saistīta ar pavājinātu muskuļu tonusu vienā muskuļu grupā un pārmērīgu tonusu citā. Šāda nesabalansētība izraisa nevienādu muskuļu iestiepumu ap locītavu un ietekmē tās normālās funkcijas, kas ar laiku var izsaukt nepatīkamas subjektīvas sajūtas, vēlāk organiskas izmaiņas locītavās, vizuāli izteiktu stājas traucējumu, pat deformāciju, kas turpmākā dzīvē var būt par cēloni iekšējo orgānu u.c. saslimšanām.

Stājas traucējumi var veidoties sagitālā plaknē un frontālā plaknē, retāk vienlaicīgi abās plaknēs (piemēram, kifoskolioze).

Stājas traucējumi sagitālā plaknē bērniem veidojas, kad izmainās ķermeņa priekšpusē un mugurpusē muskulatūras un saišu savstarpējais līdzsvars. Visizplatītākās nepareizas stājas formas, kad mugurkaulāja liekumi ir palielināti, ir šādas:

- *Apaļa mugura* – ar palielinātu mugurkaula krūšu daļas kifozi, kuras dēļ muguras muskulatūra ir iestiepta, turpretī ķermeņa priekšpusē krūšu muskuļi savilkti, saīsināti;
- *Ieliektai mugurai* raksturīgi palielināta mugurkaula jostas daļas lordoze, kuras dēļ muskulatūra šai rajonā ir savilkta, saīsināta, bet vēdera muskulatūra iestiepta, novājināta;
- Ja mugurkaula fizioloģiskie liekumi nav izveidojušies jeb izveidojušies nepilnīgi, to sauc par *plakano muguru*. Tā parasti rodas vāji attīstītas ķermeņa muskulatūras dēļ (nepietiekama fiziskā attīstība).

Nosauktās nepareizās stājas formas var dažādi kombinēties, un var izveidoties apaļi ieliektā, plakani ieliektā mugura u.c..

No stājas traucējumiem frontālā plaknē visbiežāk konstatē skoliozi.

III Asimetrija un skolioze

Skolioze – tas ir funkcionāls mugurkaulāja izliekums frontālā plaknē un slimība, kas izraisa blakusslimību rašanos.

Skoliozes veidošanās process izskatās šādi:

1. Vienpusēja poza (iegūta). Muskuļu spēka nepietiekamība un disbalanss. →
2. Nepareiza stāja. →
3. Asimetriska stāja. →
4. Izmaiņas skriemeļu struktūrā. →
5. Mugurkaula rotācija (torsija).

Skolioze ir plaši izplatīta nepareizas stājas forma, īpaši jaunākā skolas vecuma bērniem ar vāju fizisko sagatavotību. Pēc statistiskiem datiem 1% mugurkaulāja izliekumu ir struktūras izmaiņas. Tā ir **skoliotiskā slimība** – patoloģisks mugurkaulāja izliekums frontālā plaknē ar skriemeļu ķermeņu sagriešanos ap vertikālo asi un visu organisma sistēmu funkcionāliem un morfoloģiskiem traucējumiem, kas redzami attīstības II – IV pakāpē.

Mugurkaulam novirzoties no ķermeņa vertikālās ass, no viduslīnijas uz vienu vai otru pusi frontālā plaknē, vienmēr būs novērojama asimetriska stāja, jo ir izmainījies muskulatūras un saišu aparāta līdzsvars starp ķermeņa labo un kreiso pusi. Mugurkaula stāvoklis vienmēr ir atkarīgs no iegurņa un kāju stāvokļa.

Jāatceras arī, ka stājas izmaiņas vienā ķermeņa daļā var izmainīt citu, pat attālu ķermeņa daļu izkārtojumu. Piemēram, plakanā pēda (pēdas iekšējās velles pacēlums noslīdējis leju) ietekmēs (pagriezīs) lielo liela kaulu un vēlāk arī augšstilba kaulu. Sekas var būt jūtamas gan krustos, gan krūšu un kakla apvidū.

Tā kā saikne starp dažādām ķermeņa daļām ir ļoti cieša, svarīgi izlabot jebkuru, kaut arī nelielu, stājas traucējumu jau sākotnēji.

Ar skoliozes un skoliotiskās slimības attīstības I pakāpi bērni var apmeklēt koriģējošās vingrošanas nodarbības, bet sporta stundā ar viņiem strādā tāpat kā ar pamatgrupas bērniem, izslēdzot ilgstošas aktivitātes, ilgstošus lēcienus rumpja rotācijas kustības.

Ar skoliozes un skoliotiskās slimības attīstības II pakāpes bērniem strādā pēc koriģējošās vingrināšanas metodikas individuāli izstrādātiem koriģējošās vingrošanas kompleksiem.

Ar skoliotiskās slimības III un IV attīstības pakāpes bērniem nodarbojas tikai medicīniskajās iestādēs vai speciālajās skolās.

Taču *asimetriska stāja* var veidoties arī bez novirzēm mugurkaulājā, piemēram, pēc mīksto audu bojājuma traumas, apdeguma, slimības rezultātā u.c.

Arī daži sporta veidi veicina asimetriskas stājas veidošanos.

IV Stājas traucējumu labošana koriģējošās vingrošanas nodarbībās un sporta stundās

Stājas traucējumus labo koriģējošās vingrošanas nodarbībās, kur katrai nepareizas stājas formas labošanai ir savi uzdevumi un metodika.

Bērni ar stājas traucējumiem piedalās sporta stundās, ievērojot individuālu pieeju, kas ļoti sekmē viņu fizisko attīstību un nostiprina koriģējošajās nodarbībās sasniegto.

Jāatceras, ka bērna stāja ietekmēs vingrinājumu izpildes kvalitāti, taču pareizi izvēlētie vingrinājumi izmainīs stāju.

Sporta nodarbību medicīniskie **uzdevumi**:

- audzināt pareizas stājas izjūtu;
- iemācīt pareizu elpošanu, attīstīt un nostiprināt elpošanas muskulatūru;
- likvidēt skeleta muskulāro un neiromuskulāro disbalansu – sabalansēt muskuļu tonusu;
- nostiprināt muguras, vēdera, iegurņa, kāju un pārējā ķermeņa muskulatūru;
- attīstīt kustību koordināciju un līdzsvara izjūtu;
- uzlabot un stabilizēt psihoemocionālo stāvokli.

Sporta nodarbībās **ieteicams** izmantot:

- volejbola augšējo, apakšējo piespēli;
- bumbas vadīšanu ar kāju (pārmaiņus ar vienu un otru);
- slēpošanu (pa līdzenu apvidu);
- kārienus – vingrinājumus obligāti jāizpilda ar atbalstu (stiepšanās vingrinājumus mugurkaulam), kārienus nedrīkst lietot pie plakanās muguras;
- līdzsvara un koordinācijas vingrinājumus;
- muguru atslogojošos, mobilizējošos un stiepšanas vingrinājumus, muguras korseti veidojošos vingrinājumus;
- vēdera presi nostiprinošos vingrinājumus;
- sporta spēļu paņēmienus ar abām rokām;
- lēnu skrējienus (attālums dozējams individuāli, bet līdz 1 km);
- kustīgās un mazkustīgās rotaļas un spēles, kuru noteikumos ir pareizas stājas saglabāšana.

Sporta nodarbībās **nav ieteicams** izmantot:

- tāllēkšanu;
- visu veidu ilgstošus lēcienus un palēcienus;
- lēcienus pār āzi, zirgu;
- mešanas vingrinājumus ar vienu roku un citas asimetriskas aktivitātes;
- lodes grūšanu, diska mešanu, šķēpa mešanu;
- smagumu celšanu;
- rāpšanos pa virvi;
- rumpja rotācijas vingrinājumus un vingrojumus.

Jāseko bērna pašsajūtai nodarbības laikā un pēc nodarbības. Ja mugura nesāp (nejaukt ar muskuļu nogurumu), slodzi var palielināt.

Izpildot stāju koriģējošos vingrinājumus, vislielākā nozīme tam, lai šie vingrinājumi tiktu izpildīti pareizi:

- vingrojumus izpilda pie atslogota mugurkaula (guļus un rāpus), kur strādā dziļie muguras muskuļi;
- jāievēro pareizi stājas stāvokļi un pozas;
- vingrojumi jāizpilda lēni, apzinīgi, saglabājot klasisko ķermeņa pozu;
- jāievēro pareiza elpošana;
- jāvingro uz gludas, cietas virsmas;

- aktīvi un pasīvi jāstiepj mugurkaulājs;
- jāattīsta kustīgums visās mugurkaulāja daļās;
- jāattīsta ķermeņa līdzsvars;
- jāveido muskuļu korsete.

Asimetriskas stājas labošanā ieteicami šādi vingrojumu kompleksi:

1. Vingrojumi muskuļiem, kuri notur lāpstiņas normālā stāvoklī.
2. Muguras muskulatūras nostiprināšana.
3. Vingrojumi mugurkaula kustīguma palielināšanai.
4. Vingrojumi plecu joslas muskulatūras nostiprināšanai.

Nozīmīga loma ierādāma emocionālajai pašsajūtai. Bērna stāja atspoguļo viņa emocionālo pašsajūtu, viņa pašapziņu. Bērna garastāvoklis atspoguļojas viņa mīmikā, kustībās, ķermeņa valodā. Labot fizisko stāju iespējams vienīgi sasaistē ar psiholoģiski emocionālo iedarbību. Palīdzēt bērnam sevi apzināties kā vērtību, kā personību, izkopjot sevī pozitīvas domas, jūtas, emocijas, apzinoties savas darbības mērķus, vadot sevi, savu darbību pozitīvā virzienā, - šādu nodarbību saturu iespējams sastādīt un īstenot, piemēram, sadarbībā ar psihologu. Svarīga ir sadarbība ar ģimeni, jo nodarbību programmai jābūt nepārtrauktai.

Izmantotie avoti un literatūra

1. Alksne A., Tālbergs A. Metodiski ieteikumi un līdzekļi sporta nodarbībām. Liepāja: LiePA, 2014. 55 lpp..
2. Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata. Autoru kolektīvs, galv.red. J.Žīdens, Rīga: SSO „Latvijas treneru tālākizglītības centrs”, 2008. 216 lpp.
3. Trenera rokasgrāmata (2.izdevums). Autoru kolektīvs, galv.red. N.Grasis, Rīga: SSO „Latvijas treneru tālākizglītības centrs”, 2015. 375 lpp..