

MOMENTUL DE PREVENȚIE

ȘEDEREA PRELUNGITĂ!



Profilaxia primară în șederea prelungită.

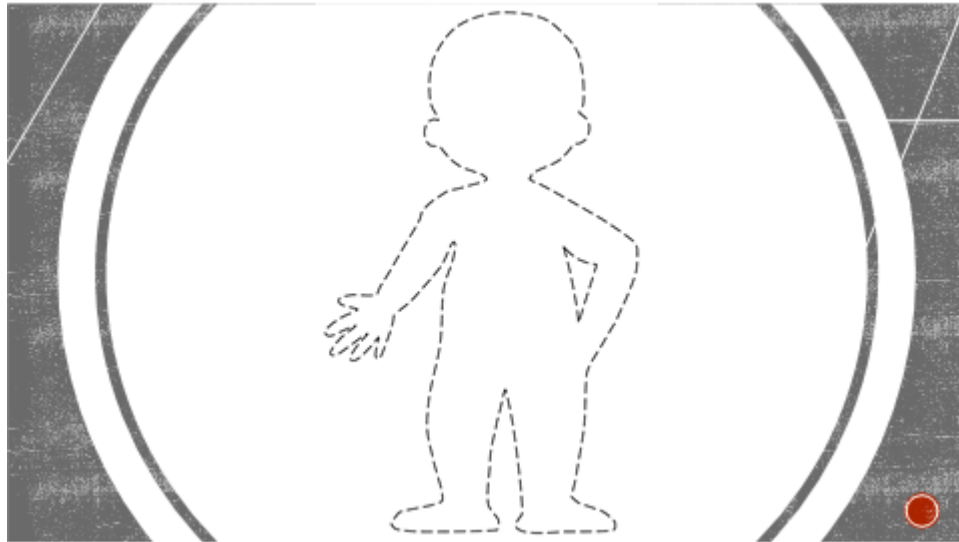


Shutterstock
<http://www.clipartia.com/category/10-10-clipart>
<http://doodle.com/10-10-clipart/Text-clipart-10-10-clipart/10-10-clipart-10-10-clipart>

Astăzi vorbim despre corpul nostru și despre statul muuult pe scaun.

Gândiți-vă cât timp stați pe scaun în fiecare zi? La ore, pentru lecții, pentru teme, la televizor, la masă pentru a mânca etc.

Slide 3



Să vedem, totuși, înainte de a ajunge la statul pe scaun, ce puteți să-mi spuneți despre părțile corpului nostru? Care sunt principalele componente structurale, principalele părți mari în care putem împărți corpul?

Principalele componente structurale ale corpului uman sunt: capul, gâtul, trunchiul (toracele și abdomenul) și membrele (superioare și inferioare).

Slide 4

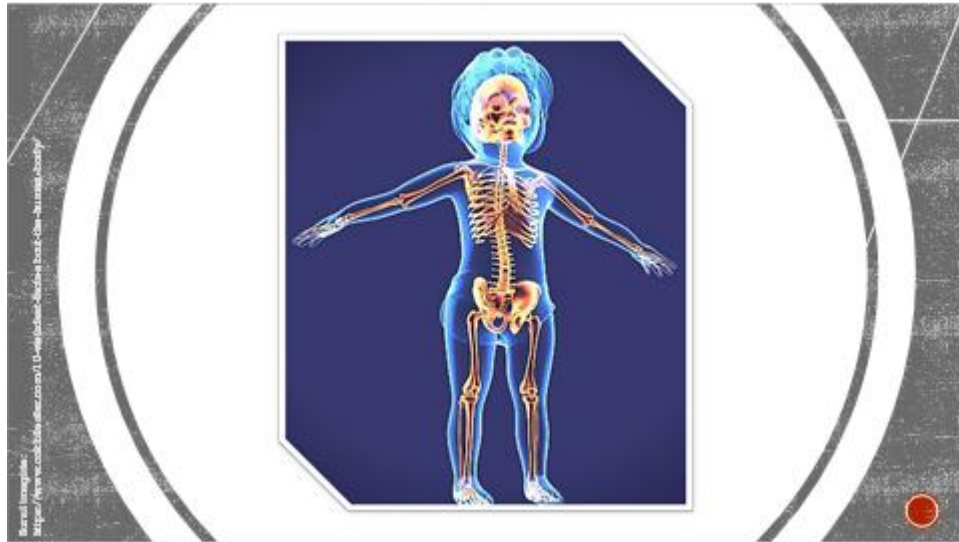


Corpul uman este compus din diverse tipuri de celule, care alcătuiesc țesuturile și organele.

Puteți scrie ce găsim în corpul nostru?

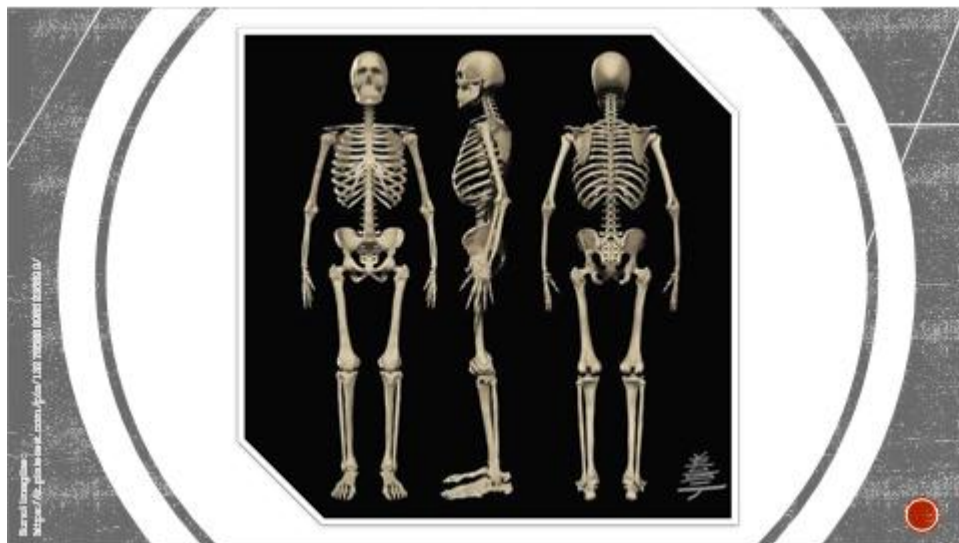
Elevii scriu pe o hârtie ce organe se găsesc în corp.

Slide 5



„Cine” ne ține toate organele noastre, pe ce se sprijină tot ceea ce avem în corpul nostru? Pe schelet! Scheletul este structura care ne susține corpul și ne ajută să ne mișcăm.

Slide 6



Oase principale ale corpului nostru: craniu, coloana vertebrală, coaste, pelvis, oasele membrelor superioare și oasele membrelor inferioare etc.

Oasele protejează organele importante din corpul nostru, formează scheletul care ne susține corpul și, împreună cu mușchii, ne ajută să stăm în picioare și să ne mișcăm.

Știați că: Copiii au mai multe oase decât adulții? Adulții au 206 oase, iar copiii au aproximativ 270.

Slide 7



Copiii vin pe rând sau în perechi ca să vadă scheletul machetă.

Oasele sunt ca niște „bănci/depozite” care păstrează minerale pentru corpul nostru, cum ar fi calciul, care ajută la menținerea oaselor puternice.

Știați că: Măduva osoasă este ca o fabrică mică în interiorul oaselor care produce celule roșii și albe pentru sânge?

Slide 8



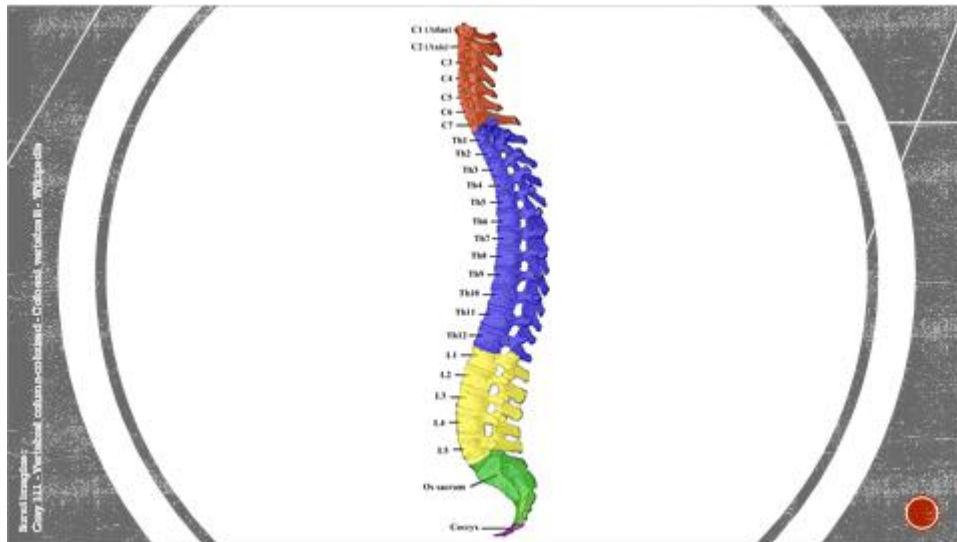
Care este piesa centrală care leagă toate segmentele mari ale corpului? Coloana vertebrală!

Coloana vertebrală este partea centrală a scheletului nostru.

Voi știți cum putem să avem grijă de coloana vertebrală?

- Stai drept și evită să te cocoșezi.
- Fă mișcare regulat pentru a întări mușchii care susțin coloana vertebrală.
- Alege o alimentație sănătoasă.

Slide 9



Coloana vertebrală este piesa centrală care leagă toate segmentele mari ale corpului, deci să vedem cum este construită.

Coloana vertebrală este constituită din 33/34 de vertebre, douăzeci și patru superioare sunt articulate și separate unele de altele prin discuri intervertebrale iar cele nouă/zece inferioare sunt lipite la adulți, cinci în sacrum și patru/cinci în coccis, sau „coadă”.

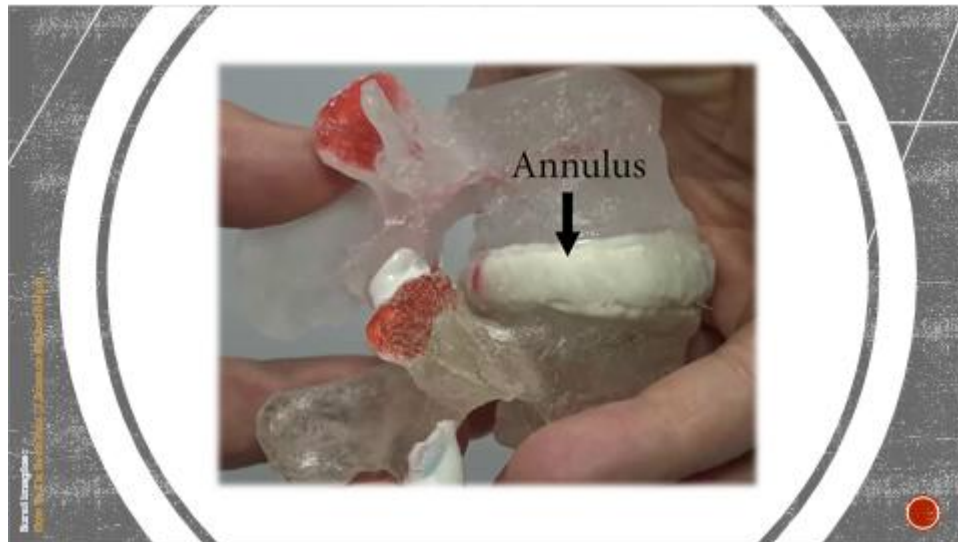
Vertebrele sunt împărțite în 5 secțiuni (se demonstrează pe scheletul machetă): cervicală, toracală, lombară, sacrală și coccigiană.

Slide 10



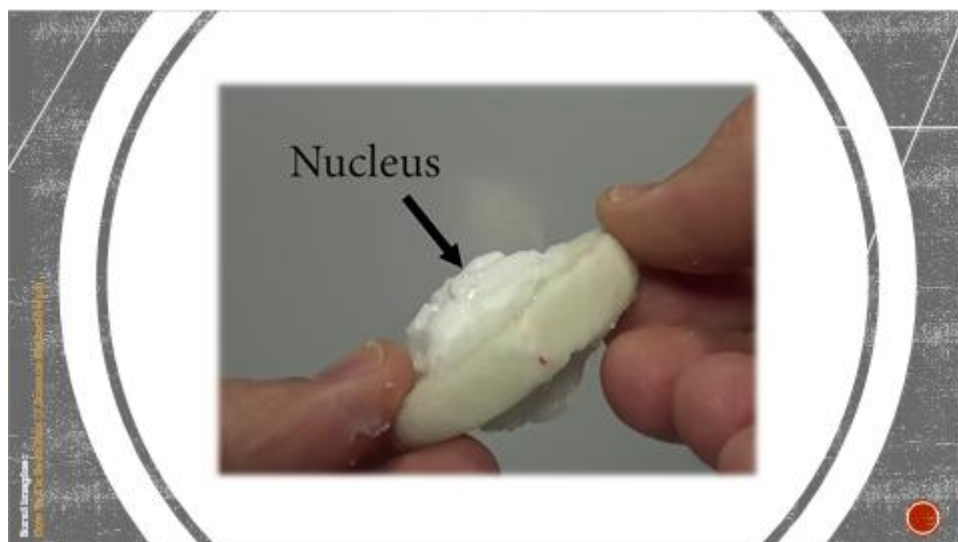
Discurile albastre se numesc discuri intervertebrale și sunt formate dintr-o „haină” dură care se află la exterior și o substanță albă mai moale care se află în interior.

Slide 11



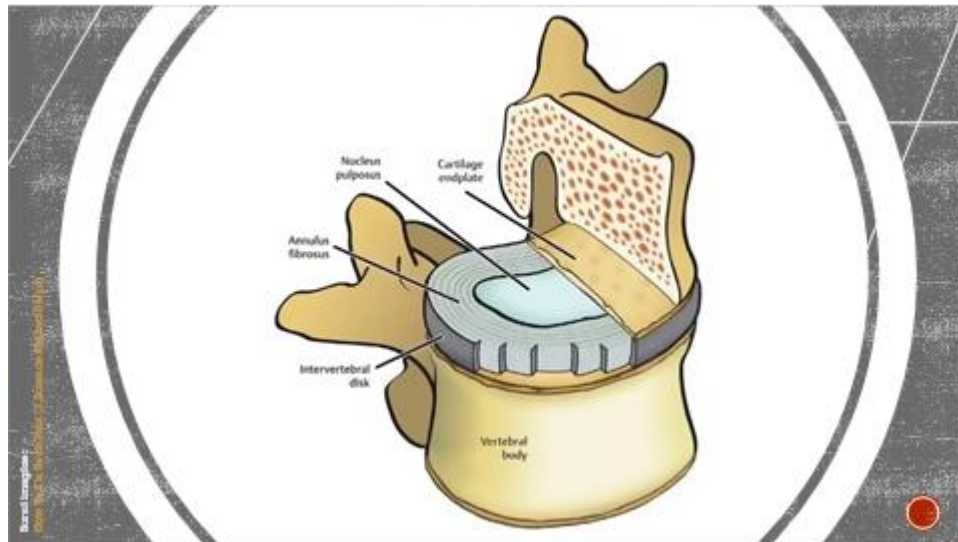
Substanța dură, „haina” de la exterior se numește inel fibros (Annulus Fibrosus).

Slide 12

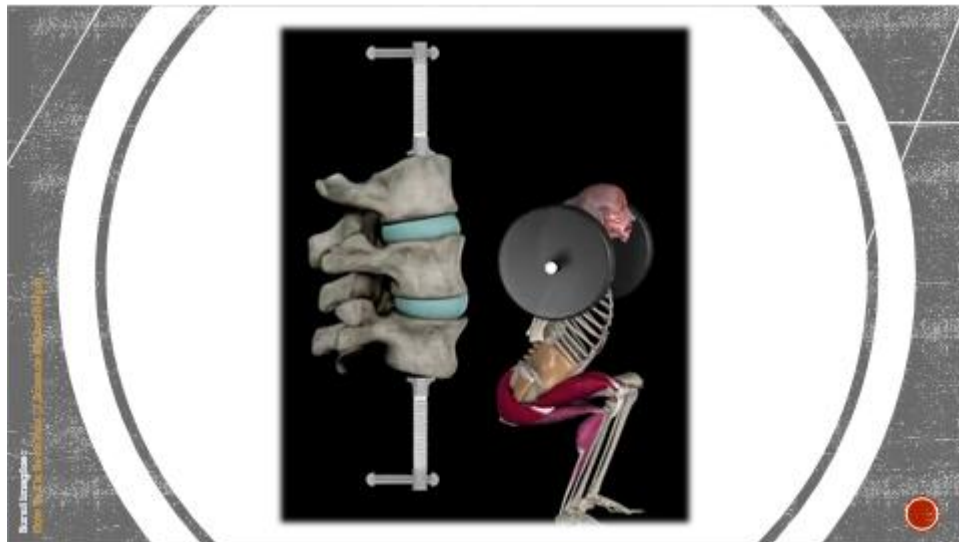


Substanța moale din interior se numește nucleu pulpos.

Slide 13



Slide 14



Discurile intervertebrale („piesele” dintre vertebre) transmit încărcarea (greutatea) prin coloana vertebrală.

Slide 15



Nu doar atunci când avem o greutate pe umeri trebuie să ținem spatele drept, ci și atunci când ridicăm cu mâinile o greutate de jos.

Spatele nostru trebuie să fie drept, atunci când ridicăm greutăți mari de jos, pentru ca discurile intervertebrale să reziste mult timp.

Slide 16



Dacă spatele este încovoiat (rotunjit) atunci discurile intervertebrale se deformează și pun presiune puternică pe zona lor posterioară (solicită/forțează zona din spate).

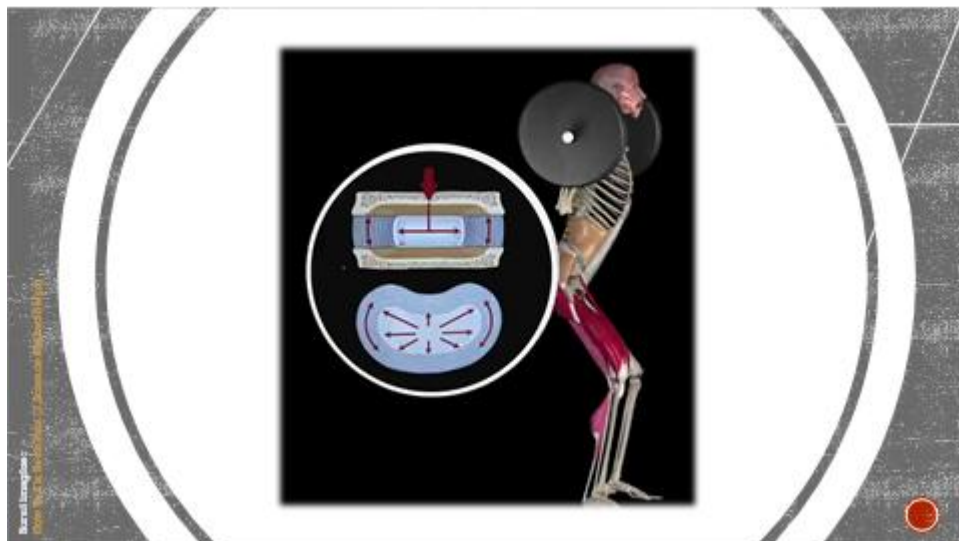
Slide 17



În „cablul” acesta mare galben se află nervii, „firele” care trimit informații din corp spre creier și trimit comenzile de la creier în corp.

Se numește măduva spinării. Aceasta este un grup de nervi care transmite mesaje între creier și corp. Coloana vertebrală protejează măduva spinării.

Slide 18



Când spatele este drept greutatea se „împrăștie” (distribuie/transmite) corect în toate părțile discului intervertebral.

Slide 19



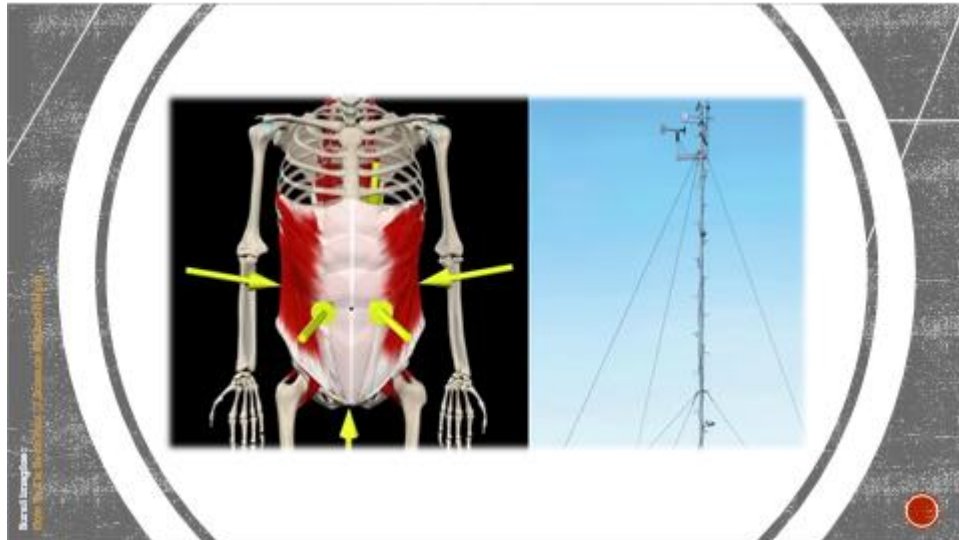
Dacă nu avem grijă de coloana noastră, în timp, „haina exterioară”, inelul fibros se slăbește, iar nucleul pulpos va ieși afară și va apăsa pe nervi, ceea ce ne face să simțim durere, iar în unele cazuri (mai grave) nu vom putea folosi bine unele segmente ale corpului nostru.

Slide 20



„Cine” ajută oasele să stea în anumite poziții sau să se miște? Mușchii!
Sunt foarte mulți mușchi în jurul coloanei vertebrale, atât mușchi mici, cât și mușchi mari.

Slide 21

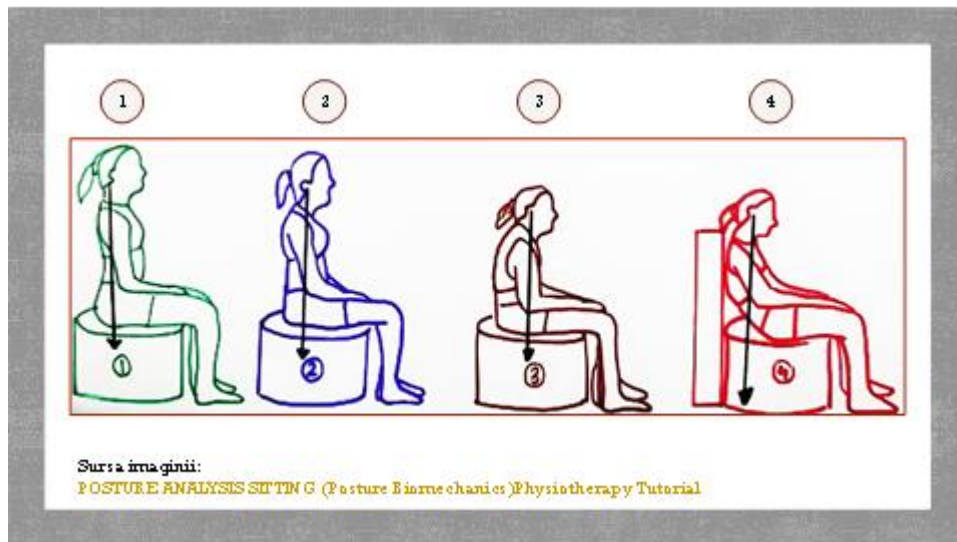


Mușchii sunt cei care asigură stabilitatea, echilibrul coloanei vertebrale, așa cum cablurile fac ca un stâlp înalt să stea într-o anumită poziție, vertical (în picioare) și să reziste acțiunii vântului care bate asupra lui.

Slide 22



Sau așa cum cablurile ajută unele poduri să rămână pe poziție (în picioare), să reziste atât greutateii proprii, cât și greutateii tuturor mașinilor care trec pe el și să nu cadă.



Atunci când stăm pe scaun mușchii noștri lucrează diferit față de poziția corpului în stând (când stăm în picioare), iar coloana noastră vertebrală poate lua diferite forme.

Cum credeți că arată coloana voastră când stați pe scaun? Care număr este al vostru?

1. Așezat activ. 2. Așezat relaxat. 3. Așezat prăbușit. 4. Așezat ghemuit.



Când stăm mult timp pe scaun coloana noastră își pierde din stabilitate, adică atunci când te ridici în picioare după o ședere prelungită mușchii pot să nu mai controleze corect toate vertebrele coloanei.



The image shows six circular icons arranged in two rows of three. The top row shows hands clapping, and the bottom row shows hands being rubbed together. The background is a blue sky with clouds and a green hill. To the right is a book cover with the title 'JOCURI RITMICE' in bold, black, uppercase letters. Below the title is a red circular stamp.

Exemple ritmice pentru întreruperea șederii prelungite :
Momentul de născare - YouTube

Elevii se ridică în picioare, în spatele mesei, și folosesc ambele mâini în timpul jocului.



The image shows a cartoon of a man with a large head and a small body, sitting at a desk. He is looking at a laptop. On the desk is a lamp and a bag. In the background, there is a window and a bulletin board. To the right is a book cover with the title 'ALTE PROBLEME' in bold, black, uppercase letters. Below the title is a red circular stamp.

Sursa:
Murat Dalkilic: Why sitting is bad for you | TED Talk

Pe lângă problemele structurale, de biomecanică, ne confruntăm și cu alte probleme, care țin de modul în care funcționează corpul nostru.

Când stăm pe scaun și nu suntem activi, spre deosebire de statul în picioare, corpul nostru, organele noastre funcționează diferit, iar cercetările (investigațiile specialiștilor) ne transmit că într-un mod nesănătos pentru organism.



Timpul zilnic de ședere!

Cercetările au corelat șederea pe perioade lungi de timp cu o serie de probleme de sănătate. Acestea includ obezitatea și un grup de afecțiuni - creșterea tensiunii arteriale, glicemia crescută, excesul de grăsime corporală în jurul taliei și niveluri nesănătoase de colesterol - care alcătuiesc sindromul metabolic.

Perioadele prelungite de ședere par să **crească**, de asemenea, riscul de deces din cauza **bolilor cardiovasculare** și a **cancerului**.



Aceste extrase din cercetări sunt pentru cadrele didactice ca să înțeleagă/accepte că trebuie să ia atitudine împotriva șederii prelungite a elevilor în timpul lecțiilor de la școală dar și în timpul temelor de acasă. Acolo unde se poate, în funcție de vârsta elevilor și de timpul avut la dispoziție (și de alte materiale didactice pregătite înainte de lecție/lecții) se pot prelucra/discuta cu elevii și aceste informații.



Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis.

OPEN ACCESS Freely available online



Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis

Josephine Y. Chau^{1*}, Anne C. Grunseit¹, Tien Chey¹, Emmanuel Stamatakis^{1,2}, Wendy J. Brown³, Charles E. Matthews⁴, Adrian E. Bauman¹, Hidde P. van der Ploeg^{1,5}

În 2013, într-o analiză a literaturii de specialitate, autorii au găsit o corelație între **timpul total zilnic de ședere și riscul de mortalitate**. Mortalitatea pentru toate cauzele a crescut cu **2% cu fiecare oră** suplimentară de ședere, crescând cu **5%** pentru fiecare oră care depășea durata de **7 ore/zi de ședere**.



595,086 adults and 29,162 deaths
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24236168/>



ACSM - Sit less and move more.

Primele dovezi ale **efectelor nocive ale șederii prelungite pe scaun** au ieșit la iveală pentru prima dată în anii **1950**, când oamenii de știință au arătat că bărbații care aveau un loc de muncă activ fizic aveau mai puține boli coronariene la vârsta mijlocie decât bărbații care aveau un loc de muncă inactiv fizic.

O jumătate de secol mai târziu, un studiu canadian realizat pe 17.013 bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 18 și 90 de ani a arătat că **există o relație strânsă între șederea prelungită și mortalitate**, chiar dacă oamenii îndeplinesc regulile minime de activitate fizică.

Astfel, o ședință de antrenament nu poate înlocui activitatea fizică regulată de pe parcursul zilei.



Recent research suggests adults spend ~60% or >8 hours of their waking day being sedentary!

Two major contributors to the obesity epidemic in the U.S. are a lack of physical activity and sitting too much. Some of the first evidence of the harmful effects of too much sitting first came to light in the 1950s, when scientists showed that men in physically active jobs had less coronary artery disease during middle-age than men in physically inactive jobs.

A half century later, a Canadian health study of 17,013 men and women aged 18-90 years revealed that there is a strong relationship between sitting and all-cause causes of mortality, even if people are meeting the minimum physical activity guidelines.

Thus, physical activity does not cancel out the ill effects of too much sitting during the day.

The highest mortality risk is seen with obese men and women who spend most of their waking time sitting. Although in our current society we cannot eliminate time spent in sedentary behaviors, emerging research suggests that interrupting time spent sitting with light activities such as standing or walking, is important for preventing the negative health consequences of sitting too much.

Use of height-adjustable standing desks and addition of movement throughout your day can help reduce or break up extended periods of job-related sitting.

At home, getting up and moving at least once an hour can also combat the negative effects of sitting too much.



ACSM - Sit less and move more.

Deși în societatea noastră actuală nu putem elimina timpul petrecut cu activitățile sedentare, cercetările emergente sugerează că **întreruperea timpului petrecut în așezat**, cu activități fizice ușoare, cum ar fi statul în picioare sau mersul pe jos, este importantă pentru **prevenirea consecințelor negative asupra sănătății**, pe care le are șederea prelungită.

Utilizarea birourilor reglabile pe înălțime, pentru lucrul în picioare, și efectuarea de **exerciții fizice pe tot parcursul zilei** pot ajuta la reducerea sau **întreruperea perioadelor de ședere** din timpul programului de muncă.

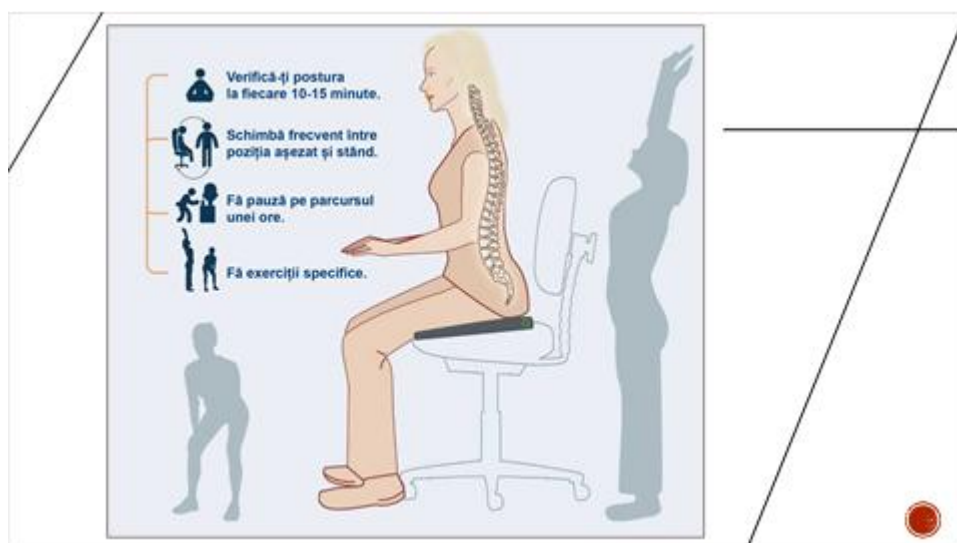




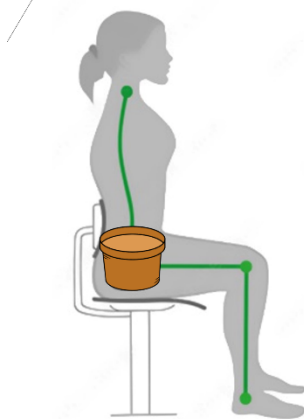
Nu putem combate șederea prelungită pe scaun cu „mersul” la sală, chiar dacă este zilnic. Mersul la sală, zilnic, nu ne ajută dacă înainte sau după aceea stăm pe scaun 8 sau 10 ore. Perioadele de ședere prelungită, cel puțin 6 ore pe zi, sunt etichetate “sitting disease”. **Echilibrul** este soluția – de dimineața până seara!

Callaghan and McGill (2001b) suggested that no single, ideal sitting posture exists; rather, a variable posture is recommended as a strategy to minimize the risk of tissue overload.

- Prolonged sitting is associated with **disc herniation**.
- When required to sit for long periods, adjust posture often, **stand up** at least every 30 minutes, **extend** the spine, and/or, if possible, **walk** for a few minutes.
- Organize work to **break up bouts of prolonged sitting** into shorter periods that are better tolerated by the spine.



În timp ce stăm pe scaun:



„**Îndreaptă oala**”, mâinile verifică zona lombară, îndreaptă spatele (periodic pe **parcursul lecției**).



Când stăm pe scaun bazinul/pelvisul se „răstoarnă” înspre înapoi, ceea ce facilitează curbarea coloanei vertebrale. Simpla mișcare de „îndreptare” a bazinului ajută la revenirea coloanei vertebrale la poziția neutră.

Slide 39

Pauza are loc după 50 de minute, un pic prea mult timp în așezat. Nu cred că copiii fac exerciții posturale specifice de recăștigare a stabilității coloanei lombare, singuri, după cele 50 de minute, de aceea îi putem ajuta noi în timpul lecțiilor cu intervenții ghidate.

În plus, nu toți copiii ies în pauză, nu toți copiii se ridică de pe scaun în pauze, mai ales când este vreme rea afară. Copiii trebuie să iasă afară în pauze să se joace, iar dacă nu se poate ieși afară atunci trebuie să intervenim cu exerciții/jocuri ghidate pentru a nu-i lăsa să rămână în așezat.

Vreau să vă gândiți la sănătate ca o consecință a ceea ce faceți în fiecare zi, întreaga zi, nu doar atunci când vă doare ceva. Sănătatea trebuie **planificată** și trebuie să **muncim** pentru ea!