1. **óra**

**Helyes testtartás**

**Témakör óravázlata:**

* helyes testtartás fogalma
* testtartás hibák
* deformitások

**Helyes testtartás fogalma:**

Az egész test tartása, a fej, a törzs és a végtagok egymáshoz viszonyított helyzete, tartása.

* szép fejtartás
* a gerinc megfelelő, anatómiai görbületeinek tartása
* vállak helyzete
* súlypont megfelelő helyzete

Ha az izmok, a törzs izmai megfelelő terhelést kapnak, akkor alapvetően helyes lesz a testtartás. Ehhez sok természetes (funkcionális) mozgást kell végezni már kicsi kortól, ami a gyermekek természetes igénye. (futások, ugrások, dobások, emelések, hordások, kúszások, mászások, stb.)

Hagyjuk a gyerekeket szabadon mozogni, csak biztosítsuk ehhez a megfelelő feltételeket!



**Testtartás hibák:**

Tartáshibáról akkor beszélünk, ha a gerinc természetes görbületei megváltoznak, megnövekednek vagy kisimulnak.

Ezek **még nem rögzült** deformitások, **mozgással**, az izmok **megfelelő megerősítésével korrigálhatók.**

Tipikus példája kamaszkorban a hanyag tartás.

* lapos hát
* domború hát
* fokozott kifolordotikus hát
* nyerges hát



**Deformitások:**

Amikor már állandósul az eltérés és aktív izomerővel nem korrigálható, akkor deformitásokról beszélünk. Ilyenkor ortopédiai kezelés szükséges.

* domború hát (kyphosis)
* scheuermann-féle kyphosis
* lapos hát
* fokozott ágyéki görbület (lordosis)
* fokozott háti görbület (scoliosis)
* lapocka magas állása (sprengel-féle deformitás)
* ferde nyak



Bokatorna link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt6HvYiR4eo&fbclid=IwAR32HeZ3M5-f8Bz1x0YWHlxNR90YfJzwsN5RfZpoqNFl4NDAQ67SYAKQh5o>

Lábtorna link:

<https://www.youtube.com/watch?v=PIDCp6KfMa8&fbclid=IwAR3eWcmeERsEU1f9EJrRQF7GjihnCbBgwPl7-PwcnNXJmwnBUHf4XicgQY8>

Almásy Csilla gyógytorna és reggeli gerincátmozgató torna link:

<https://www.youtube.com/watch?v=b1WN28SP3Mw&fbclid=IwAR16avX2H6CKERjzlfIGyvTd9b6SYWT-jV19HFwdp3UeXmpXW97qgZNLpsY>

<https://www.youtube.com/watch?v=lcjWrI4ZENU&fbclid=IwAR1rc5mwzk7rZcAxv6CF3g6J286RImGI8R8aqczMo_d9Ot1JwE01hhxwzWk>