

**ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ
Α' & Β' ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ**

- Α. Ξυδέα-Κικεμένη**, Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας
Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα
- Γ. Τσέρτος**, Φυσικοθεραπευτής, π. Καθηγητής Εφαρμογών ΤΕΙ-
Θεσ/νίκης & Λάρισας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η «μυοσκελετική υγεία» είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εποχή μας, κυρίως εξαιτίας της καθιστικής συμπεριφοράς και των εργασιών γραφείου. Παρόλο που οι παθήσεις της σπονδυλικής στήλης (ΣΣ) και των άνω άκρων εμφανίζονται κυρίως στους ενήλικες, τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να υποφέρουν επίσης ως απόρροια της κακής Στάσης Σώματος. Έτσι προωθείται διεθνώς ήδη από το σχολείο η εκπαίδευση στην Ορθή Στάση Σώματος (ΟΣΣ), ώστε να επιτευχθεί μείωση των μυοσκελετικών διαταραχών στην ενήλικη ζωή των ανθρώπων.

ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση γνώσεων και απόψεων μαθητών/τριών Α' και Β' θμιας εκπαίδευσης σχετικά με τις συνήθειες τους, την εκπαίδευσή τους, την ΟΣΣ και ενδεχόμενες προτάσεις πρόληψης.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 1^ο εξάμηνο του 2021 μετά τις απαραίτητες εγκρίσεις με ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο 26 ερωτήσεων που δόθηκε σε 1326 μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου των Τρικάλων και της Λειβαδιάς.

Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το SPSS και την εφαρμογή του ελέγχου χ^2 .

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (1)

Στην έρευνα συμμετείχαν 128 μαθητές/τριες Ε' & ΣΤ' Δημοτικού, 388 Γυμνασίου και 811 Λυκείου (ΓΕΛ & ΕΠΑΛ), 50,5% αγόρια και 49,5% κορίτσια, μέσης ηλικίας $14,6 \pm 2,2$ ετών. 75,4% του δείγματος δηλώνει ότι δεν τραυματίστηκε ποτέ στη ΣΣ, 10,5% απαντά καταφατικά και 13,1% δεν γνωρίζει.

Κατά την άποψη τους, στα σχολεία φαίνεται να μην εφαρμόζεται εκγύμναση για την προστασία της ΣΣ και διατήρηση της ΟΣΣ και οι γυμναστές είναι κατά το ήμισυ (51,3%) εξοικειωμένοι με προγράμματα φυσικής αγωγής της ΟΣΣ. Οι γονείς φαίνεται να γνωρίζουν σε ποσοστό 44,8% τρόπους ή ασκήσεις υποστήριξης της ΟΣΣ.

Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν ότι η κακή στάση σώματος ευθύνεται για διάφορες παθήσεις και κακώσεις της ΣΣ (79,4%) και θεωρούν απαραίτητη για την υγεία τους τη διατήρηση της ΟΣΣ (85,2%), η οποία τους προσδίδει επίσης ευεξία και αυτοπεποίθηση (58%). Στα ερωτήματα επιλογής σωστού-λάθους και στις διαφορές μεταξύ όρθιας και καθιστής θέσης οι συμμετέχοντες δεν έχουν ξεκάθαρη άποψη με εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (2)

Επίσης φαίνεται να αντιλαμβάνονται ότι το βάρος της σχολικής τσάντας τους προκαλεί μυοσκελετικά προβλήματα (86,4%), ότι τα υπάρχοντα σχολικά καθίσματα δεν προστατεύουν τη ΣΣ (61,7%) και ότι η συνήθης τους στάση κατά τη χρήση του κινητού/τάμπλετ/Η/Υ μπορεί να τους προκαλεί πόνο σε αυχένα ή/και μέση (76,8%), αν και δεν τους είναι σαφές ποια θέση ή στάση είναι πιο επιβαρυντική ή πως είναι η σωστή.

Στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα προέκυψαν μεταξύ άλλων σε σχέση:

- με το φύλο, όπου τα κορίτσια έχουν καλύτερες γνώσεις σχετικά με τις βλάβες που προκύπτουν από την κακή Στάση Σώματος ($p=0,003$), την αναγκαιότητα της υπενθύμισης της ΟΣΣ με όποιον τρόπο ($p=0,036$), σχετικά με την επιβάρυνση από τη σχολική τσάντα ($p=0,000$) ή τα σχολικά θρανία ($p=0,041$) και
- την ηλικία, όπου όλες οι ηλικίες γνωρίζουν τις επιπτώσεις της κακής Στάσης Σώματος ($p=0,000$) και τη σημαντικότητα της ΟΣΣ στη γενική υγεία του ανθρώπου ($p=0,005$), όμως οι \geq των 16 ετών διαπιστώνουν την έλλειψη κατάλληλης εκγύμνασης στο σχολείο ή κατάλληλων θρανίων ($p=0,000$).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι γνώσεις και οι απόψεις των μαθητών και μαθητριών στην Α'βάθμια και Β'βάθμια εκπαίδευση σχετικά με την προστασία της σπονδυλικής στήλης και την υποστήριξη και διατήρηση της Ορθής Στάσης Σώματος φαίνονται ικανοποιητικές σε θεωρητικό επίπεδο. Όμως στις ερωτήσεις/εικόνες επιλογής σωστού-λάθους, οι απαντήσεις τους υπολείπονται σημαντικά, γεγονός που αποδεικνύει σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες ότι οι γνώσεις τους δεν ενισχύονται με σαφήνεια μέσω των συναφών μαθημάτων, ώστε να αποκτήσουν βιωματικό χαρακτήρα.
- Είναι απαραίτητη η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής και συναφών μαθημάτων σε προγράμματα που προάγουν την υγεία της ΣΣ, τη διατήρηση της ΟΣΣ και προλαμβάνουν μυοσκελετικές παθήσεις σε μαθητές και μαθήτριες, καθώς επίσης επιβάλλεται και η συμβολή συγκεκριμένων επιστημόνων π.χ. επαγγελματιών υγείας και εργονόμων, στο σχολικό περιβάλλον μέσω διαλέξεων, σεμιναρίων και πρακτικών ασκήσεων.