



ДА ПОРАСНЕМ
ИЗПРАВЕНИ



“ДА ПОРАСНЕМ ИЗПРАВЕНИ”

**Скринингова програма за гръбначни изкривявания,
скелетни деформации и наднормено тегло
при ученици от 5ти и 6ти клас.**

Инициатива на Столична община,
Асоциацията на физиотерапевтите в България
Лайънс Клуб София "Св. Архангел Михаил"
и Лайънс Клуб София "Св. Иван Рилски"

С подкрепата на Българска ортопедична и травматологична асоциация.

Живеем във време, в което децата ни прекарват все повече време пред екраните, тежките раници са ежедневие, а физическата им активност често не е достатъчна. Тази промяна в начина на живот, изострена от пандемията, води до „тиха епидемия“ от гръбначни изкривявания и наднормено тегло. Проблемите често остават скрити, докато не стане твърде късно за лесно и бързо коригиране.

В отговор на тази тревожна тенденция представяме специализирана **скринингова програма**, насочена към **ученици от 5. и 6. клас**. Програмата включва обследване за: **гръбначни изкривявания, неправилна стойка, деформации на гръдния кош, плоскостъпие, скъсени ахилесови сухожилия и наднормено тегло.**

Във възрастта между 10 и 13 години децата преминават през период на интензивен растеж и бързи телесни промени. Именно тогава ранната диагностика е ключова за предотвратяване на бъдещи здравословни проблеми, хронична болка и трайни увреждания.

I. ЗАЩО Е НЕОБХОДИМ ТОЗИ СКРИНИНГ?

Гръбначните изкривявания: Сколиозата и другите деформации често се развиват без болка в началните етапи. Юношеството е „срамежлива възраст“ и широките дрехи, които тийнейджърите носят, дългите коси често прикриват проблема от погледа на родителите. Наведени над учебниците и телефоните, младежите често стоят в неправилна поза, което води до мускулен дисбаланс и болка и може да предшества по-сериозни деформации. Около 90% от гръбначните изкривявания се развиват именно в

www.sofia.bg

www.bgapt.org

www.lions-st-michael.com

www.lions-ivanrillski.org



ДА ПОРАСНЕМ
ИЗПРАВЕНИ



тази възраст. При навременно откриване и започване на консервативно лечение (кинезитерапия, корсетолечение) рискът от тежки деформации, хронична болка и дори нарушения в работата на сърцето и белите дробове намалява многократно.

Скелетни деформации: Скринингът ще насочи вниманието на родителите и за деформации на гръдния кош, плоскостъпие, скъсени ахилесови сухожилия. Макар често да изглеждат безобидни, ако не се коригират те могат да доведат до хронична болка в стъпалата, коленете и гърба, умора, нестабилност и нарушена походка, проблеми със стойката и вторични мускулно-скелетни усложнения, отказ от участие в спорт или физическа активност. Скрининговото изследване цели ранно откриване на рисковите групи деца, които да се насочат към навременна кинезитерапия, ортези или други интервенции.

Наднорменото тегло: България е сред страните с най-високи нива на детско затлъстяване в Европа, като близо едно на всеки три деца има проблем с теглото. Възникналото в детството затлъстяване често се запазва в по-късна възраст и трудно се поддава на лечение. 50% от децата със затлъстяване и 80% от юношите със затлъстяване израстват като възрастни хора, страдащи от затлъстяване. Това не е само естетически проблем, а сериозен риск за развитие на диабет, хипертония и ранни ставни проблеми. Чрез настоящия скрининг ще се измерят теглото и ръста на децата и ще се изчисли Индексът на телесна маса. Това ще даде на родителите обективна представа дали детето им е с наднормено тегло и необходими ли са последващи мерки.

II. КАК ЩЕ СЕ ИЗВЪРШИ ОБСЛЕДВАНЕТО?

Скринингът е напълно **безопасен, неинвазивен и безплатен**. Програмата е разработена от ортопеди, педиатри и кинезитерапевти по стандартизирана методология, която позволява прецизност на обследването и сравнимост на резултатите. Обследванията ще се извършват в училище от квалифицирани екипи кинезитерапевти, а резултатите ще се нанасят в специално създадена компютърна програма.

Скринингово обследване включва следните стъпки:

1. Визуална и инструментална оценка на гръбнака и гръдния кош:

- Използва се сколиометър – специализиран уред за измерване на ъгъла на завъртане на трупа (без облъчване).
- Прилага се тест за накланяне напред (Adam's test), който разкрива асиметрии на гърба и раменете.
- Оценява се стойката в профил за откриване на кифоза (гърбица) или лордоза.
- Прави се оглед на гръдния кош за деформации (Pectus carinatum и excavatum)

www.sofia.bg

www.bgapt.org

www.lions-st-michael.com

www.lions-ivanrillski.org



ДА ПОРАСНЕМ
ИЗПРАВЕНИ



2. Оглед на ходилата и походката:

- Търсят се плоскостъпие, деформации на пръстите, оглеждат се сводовете на ходилата.
- Тества се гъвкавостта на ахилесовите сухожилия.

3. Измерване на ръст и тегло:

- Височина, тегло и изчисляване на Индекс на телесната маса (ИТМ) за обективна оценка на риска от затлъстяване.

Всеки родител ще получи **индивидуален протокол** с резултатите от обследването. Ако има отклонения, родителите ще получат конкретни насоки за навременна консултация, преди проблемът да се задълбочи.

III. КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ОТ СКРИНИНГА?

- Ранна диагностика и по-добра успеваемост при лечение на скелетни деформации и наднормено тегло.
- Подобряване здравето на децата.
- Подобряване на здравната култура на семействата.
- Планиране на здравно-профилактични мерки и политики, свързани с подобряване на физическата активност на децата и правилното хранене.

Проектът се реализира с подкрепата на:

Столична община, Асоциацията на физиотерапевтите в България, Лайънс Клуб София "Св. Архангел Михаил" и Лайънс Клуб София "Св. Иван Рилски" и със съдействието на Българска ортопедична и травматологична асоциация.

„Унция превенция струва повече от паунд лечение.“ – Бенджамин Франклин