

Disa rregulla të rëndësishme për tu ndjekur nga prindërit:

Burimi : *Ministria e Shendetesise*

1. Tërhiqni herë pas here vëmendje fëmijëve, të mbajnë pozicionin drejt të trupit gjatë gjithë dites.
2. Rregjistrojini minimalisht dy here në javë në aktivitete fizike jashtëshkollore, si : sporte të ndryshme sipas grupmoshës, not, futboll, basketboll, karate, balet, tenis.
3. Mos lejoni që fëmija juaj, të shtrihet në divan apo krevat gjatë kohës që shikon TV apo loz me lojra elektronike.
4. Ai apo ajo të përdorë çantë me rrota me dorezë të gjatë (minivalizhe), për të evituar mbajtjen e ngarkesës në shpinë. Në të kundërt, përdorini të dy krahët e çantës .
5. Sigurohu që fëmija të mos shohë TV, të lozë kompjuter apo të rrijë ulur, pa bërë një pushim, jo më shumë se 20 minuta.
6. Mundohuni që fëmijët të mos i shoqëroni me makinë për në shkollë, pasi e ecura është një pjesë e rëndësishme e regjimit ditor të aktivitetit fizik.
7. Ndonjëherë herë, çantat e shkollës i shkaktojnë fëmijëve dhimbje në qafë si dhe në shpatull. Për t'i shmangur këto, ndiqni këto rregulla:
 - Qëndroni drejt. Nëse çanta ju shtyn në përkuljen e trupit apo animin nga njëra anë e trupit, do të thotë që fëmija po mban një ngarkesë më shumë seç duhet.
 - Kufizoni peshën. Mundohuni të mbani sa më pak libra që të jetë e mundur.
 - Jepini mundësi kurrizit të pushojë. Kur mundeni, lëreni çantën në dollap dhe merrni vetëm çfarë ju duhet.



Fëmijëve po u deformohet shtylla kurrizore si rrjedhojë e rëndesës së çantave dhe lojrave në celular .

- *Kirurgët pohojnë se numri i fëmijëve midis moshës 8 – 18 vjeç, të cilët ankohen për dhimbje të mesit, pasojë e deformimeve të shtyllës kurrizore, po rritet.*

Ekspertët konfirmojnë se adoleshentë po shfaqin gjithmonë e më shumë deformime të shtyllës kurrizore, rrjedhojë e modernizimit të shoqërisë civile.

Ky fenomen modern, siç thonë ekspertët, i cili shkakton deformim të shtyllës kurrizore dhe në disa raste hernie diskale, skoliozë, vjen si rezultat i mbajtjes së çantave të rënda, apo luajtjes për orë të tëra me celular apo lojra elektronike. Madje, ekspertët thonë që nuk ka asnjë diferencë si një person që punon me orë të tëra në fabrikë ashtu edhe një fëmijë që kalon mbi 8 (tetë) orë, duke lozur me lojra elektronike. Ndaj, dhe një vëmendje e veçantë i duhet kushtuar qëndrimit korrekt (posturës) gjatë gjithë aktiviteteve ditore.