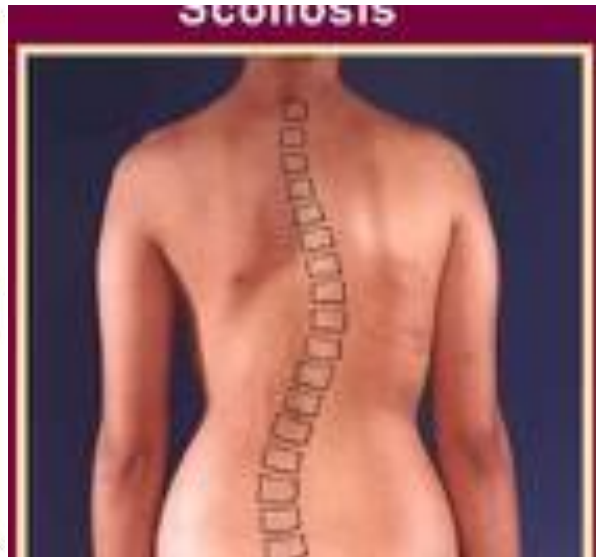
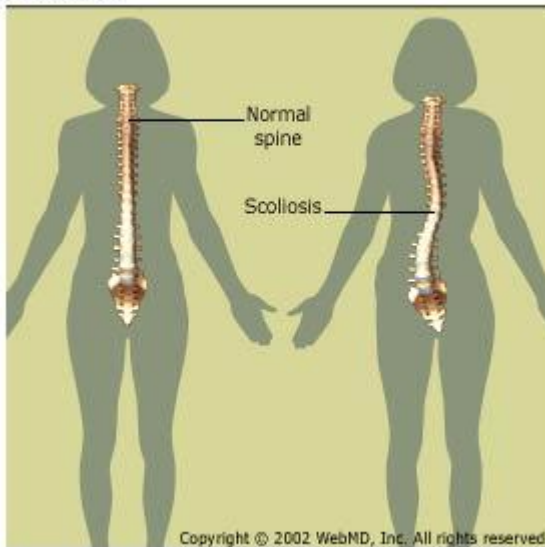


# Deformimet e shtylles kurrizore

Material per mesuesit e edukimit fizik..

Pergatiti : Sherbimi i Mjekesise Familjare

## Scoliosis



*Jane patologji qe prekin femijet kryesisht nga moshja 8-18 vjec,por edhe moshat me te vogla nuk perjashtohen.*

## **Disa nga arsyet kryesore te deformimit te shtylles kurrizore**

- *Mbjatja e peshave te renda.Ketu perfshihet dhe mbajtja e cantave te shkolles . Rekomandohet qe pesha qe duhet te mbaje nje femije eshte 10-15 % te peshes se tij.*

*P.sh. Nqs pesha e nje femije eshte 30 kg,canta qe ai mban ne shpine nuk duhet te peshoje me shume se 3-4.5 kg.*

- *Mbajtja e cantes ne njeran ane te shpines.*
- *Qendrimi prane TV apo lojrave elektronike per nje kohe te gjate pa levizur. Rekomandohet qe femijet duhet te pushojne rreth 20 minuta ne intervalin e lojrave elektronike*
- *Pozicionet jo korrekte te qendrimit ne klase apo ne tavolinen e ngrenies.*
- *Qendrimi perballe TV ne nje pozicion te harkuar,ne njeran ane.*

### ***Si diagnostikohen deformimet pa pranine e grafise?***

- ✓ *Nxenesi qendron me kurriz,drejte ne kembesh,dhe shohim per deformime te shtylles kurrizore.*
- ✓ *Shpatullat nuk ndodhen ne te njejten lartesi,njera shpatull pozicionohet me lart se tjetra.*
- ✓ *Kafazi i kraharorit jo simetrik,brinjat e njejta ne lartesi te ndryshme.*
- ✓ *Shikohen ngritje jo normale ne shtyllen kurrizore*
- ✓ *Personi qendron i perkulur ne njeran ane.*
- ✓ *Mund te kete gjatesi te ndryshme kembesh.*
- ✓ ***Kur i kerkohet te ulet perpara dhe te kape majat e gishtave pa perthyer gjunjet,ai has veshtiresi dhe nuk e realizon dot.***
- ✓ *Mund te kete edhe dhimbje.*

