

Zdrowie na pierwszym planie

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował [film edukacyjny "Szyja smartfonowa, skolioza, płaskostopie – jak chronić dziecko? Zdrowie na Pierwszym Planie"](#), który jest kompleksowym przewodnikiem dla rodziców i opiekunów.

Z filmu dowiesz się:

- Jakie są przyczyny wad postawy?
- Jak wybrać odpowiedni plecak dla dziecka?
- Czy skolioza to wada postawy?
- Jak ważna jest codzienna aktywność fizyczna dla kręgosłupa?
- Czy płaskostopie ma wpływ na kręgosłup?

Wady postawy u dzieci

Jak się okazuje 90% dzieci w Polsce ma wady postawy tak mówią alarmujące dane dotyczące wad kręgosłupa, stóp i kolan. Według danych NFZ w latach 2019-2023 liczba pacjentów w wieku 15-17 lat z rozpoznaniem wad kręgosłupa wzrosła o ponad 15%. Jak wynika ze statystyk, to wciąż poważny problem u dzieci i młodzieży.

Postępujące zmiany w stylu życia powodują m.in., że dzieci noszą coraz cięższe plecaki, spędzają długie godziny przy komputerach i smartfonach. Negatywnie oddziałują na rozwój postawy ciała i mogą doprowadzić do nieodwracalnych zmian układu kostno-mięśniowego. Warto już teraz zadbać o kręgosłup dziecka, wybierając odpowiedni plecak, biurko czy buty, aby nadchodzący rok szkolny nie stał się początkiem problemów ze zdrowiem.

Przygotowanie dziecka na nowy rok szkolny to proces, który wymaga czasu, uwagi zaangażowania. Razem możemy więcej zadbać o zdrową postawę naszych dzieci!