



Vježbanje djece s cerebralnom paralizom: važnost, dobrobiti i smanjenje sekundarnih stanja

Cerebralna paraliza (CP) je neurološki poremećaj koji utječe na motoričke funkcije djeteta, često uzrokujući smanjenu mišićnu snagu, izdržljivost i koordinaciju.



Ovaj poremećaj može varirati od blagih do teških oblika. Iz tog razloga djeca s CP-om mogu imati različite razine poteškoća u kretanju, ravnoteži i svakodnevnim aktivnostima. Zato su fizička aktivnost i vježbanje ključni elementi u poboljšanju kvalitete života djece s cerebralnom paralizom, ali i u prevenciji razvoja sekundarnih zdravstvenih stanja.

Zašto je potrebno da djeca s cerebralnom paralizom vježbaju?

Djeca s cerebralnom paralizom često se suočavaju s ograničenjima u motoričkoj funkciji koja mogu značajno utjecati na njihov svakodnevni život. Redovito vježbanje neophodno je kako bi se održala i poboljšala fizička sposobnost, smanjio rizik od kontraktura, ukočenosti i deformacija, te spriječilo pogoršanje motoričkih funkcija koje se mogu pojaviti s vremenom.

Također, djeca s CP-om imaju manju izdržljivost i veću mišićnu slabost u usporedbi s vršnjacima bez invaliditeta. Sjedilački način života dodatno pogoršava njihovo stanje. Nedostatak tjelesne aktivnosti često vodi do razvoja sekundarnih stanja kao što su kronična bol, umor i osteoporoza. Ova stanja mogu značajno utjecati na kvalitetu života djece, čineći vježbanje neophodnim za smanjenje rizika od njihovog nastanka.

Dobrobiti vježbanja i važnost uključivanja djece s cerebralnom paralizom u sport

Tjelesno vježbanje i sudjelovanje u sportskim aktivnostima donose brojne fizičke i psihosocijalne dobrobiti djeci s cerebralnom paralizom.

Neke od njih su:

1. Poboljšanje motoričkih funkcija: Redovito vježbanje potiče neuroplastičnost mozga, što može dovesti do poboljšanja motoričkih funkcija i koordinacije. Djeca s CP-om kroz ciljane vježbe mogu razviti bolje vještine kretanja i smanjiti mišićnu spastičnost.

2. Održavanje tjelesne kondicije i prevencija sekundarnih stanja: Vježbanje pomaže u održavanju opće tjelesne kondicije, uključujući kardiovaskularno zdravlje, mišićnu snagu i fleksibilnost. Ove aktivnosti također smanjuju rizik od razvoja sekundarnih stanja kao što su kronična bol, umor i osteoporoza, koja su česta kod djece s niskom razinom tjelesne aktivnosti.

3. Povećanje samopouzdanja i samopoimanja: Sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima i sportu može značajno povećati samopouzdanje djece s CP-om. Osjećaj postignuća kroz fizičku aktivnost pomaže djeci da se osjećaju sposobnijima i motiviranijima za sudjelovanje u drugim aspektima života.

4. Razvoj socijalnih vještina: Grupne aktivnosti i timski sportovi pružaju priliku za socijalizaciju, učenje timskog rada i razvijanje prijateljstva. Ovo je posebno važno za djecu s CP-om, koja se ponekad mogu osjećati izolirano zbog svojih ograničenja.

Sport ne samo da pomaže u fizičkom razvoju već također nudi mogućnosti za socijalizaciju i integraciju u društvo, gdje djeca mogu razvijati socijalne vještine i stjecati nova prijateljstva. Uključivanje u prilagođene sportove, poput plivanja, konjičkog sporta ili boccia, omogućuje djeci s različitim stupnjevima tjelesne ograničenosti da aktivno sudjeluju i osjećaju radost kretanja.

Utjecaj prilagođenih programa vježbanja

Studije su pokazale da prilagođeni programi vježbanja mogu biti izuzetno korisni za djecu s cerebralnom paralizom. Primjerice, istraživanje koje su proveli Schlough i sur. (2005.) otkrilo je da su adolescenti sa spastičnom cerebralnom paralizom nakon 10 do 15 tjedana redovitog aerobnog vježbanja pokazali poboljšanje u gruboj motoričkoj funkciji, snazi mišića donjih ekstremiteta i samopoimanju.

Prilagodba programa vježbanja prema individualnim potrebama i interesima djeteta može poboljšati motivaciju za sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima te dugoročno održavanje aktivnog načina života. Ovi programi ne samo da pomažu u poboljšanju fizičkog zdravlja, već također smanjuju rizik od razvoja sekundarnih stanja koja mogu ozbiljno oštetiti zdravlje i funkcionalnost djece s CP-om.

Zaključak

Vježbanje i tjelesna aktivnost ključni su za poboljšanje kvalitete života djece s cerebralnom paralizom. Redovita fizička aktivnost poboljšava motoričke funkcije, održava tjelesnu kondiciju i smanjuje rizik od razvoja sekundarnih stanja poput kronične boli, umora i osteoporoze. Uključivanje u sport omogućuje djeci s CP-om da prevladaju fizičke prepreke, razvijaju samopouzdanje i grade čvrste socijalne veze. Stoga je važno osigurati djeci s cerebralnom paralizom prilike za vježbanje i sudjelovanje u sportskim aktivnostima kako bi mogla postići svoj puni potencijal i živjeti ispunjen i zdrav život.

Collections

