

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Problemy zdrowotne związane z nauczaniem zdalnym

Coraz więcej dzieci, które z powodu nauczania zdalnego spędzają w pozycji siedzącej od 4 do 10 godzin dziennie, odczuwa dolegliwości bólowe - powiedział PAP fizjoterapeuta Adam

Markiewicz z Kliniki Neurologii Rozwojowej i Epileptologii Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki.

"Do naszej kliniki przychodzi coraz więcej dzieci z dolegliwościami bólowymi. Gdy szukamy przyczyny, odkrywamy u nich wady postawy, małą ruchomość kręgosłupa, przykurcze. Z wywiadu wynika, że dzieci, przede wszystkim w związku z nauczaniem zdalnym, spędzają teraz od 4 do 10 godzin w pozycji siedzącej przy komputerach. Z rozmów z rodzicami wynika, że im wyższa klasa, tym dłuższy czas spędzany przed ekranem" - powiedział PAP fizjoterapeuta Adam Markiewicz z Kliniki Neurologii Rozwojowej i Epileptologii Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki.

Dr Łukasz Przysło i mgr Adam Markiewicz z Kliniki Neurologii Rozwojowej i Epileptologii Instytutu CZMP we współpracy ze specjalistami z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi chcą zbadać wpływ pandemii COVID-19 na sprawność fizyczną i postawę dzieci w wieku 7-14 lat. Nabór do badania, które ma objąć ok. 100 uczestników, już się rozpoczął i potrwa do 22 grudnia, m.in. można zgłaszać się telefonicznie pod numerem 609-050-105.

"Będziemy oceniać ich postawę m.in. przy użyciu skoliometru - urządzenia do badania krzywizny kręgosłupa, a także metody punktowania według Kasperczyka. Będzie też kilka testów funkcjonalnych, pomiary wagi, wzrostu, odżywienia. Wszystko poprzedzone zostanie wywiadem, dlatego wizyta trwać będzie około godziny. W dalszej kolejności przewidujemy badania analityczne, m.in. lipidogram, witamina D oraz test na przeciwciała w kierunku SARS-CoV-2, bo przewidujemy, że dotrze do nas wiele dzieci, które już przeszły to zakażenie" - wyjaśnił Markiewicz.

Zdaniem fizjoterapeuty, próby zdalnego prowadzenia zajęć wychowania fizycznego nie zastąpią prawdziwych lekcji, podczas których dochodzi do interakcji i współzawodnictwa z rówieśnikami. Z kolei brak ruchu spowodowany koniecznością utrzymywania przez dłuższy czas pozycji siedzącej ma poważny wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży.

"Powstają i nasilają się wady postawy, np. skolioza, której zaniedbanie w wieku rozwojowym może prowadzić do konieczności jej korekcji poprzez bardzo skomplikowaną operację chirurgiczną. Problemem mogą być też zerwania więzadeł krzyżowych, przykurcze, bóle głowy, nadciśnienie tętnicze czy zwiększona męczliwość. Nie wolno zapominać o całym spektrum chorób wynikających z izolacji - jak obniżenie nastroju, depresja" - zaznaczył.

W opinii eksperta profilaktyka nie wymaga skomplikowanych działań. Musi być jednak stosowana konsekwentnie.

"To zabrzmiało nienaukowo, ale naprawdę wystarczy robić cokolwiek, np. zmieniać pozycję. Nie powinniśmy utrzymywać jednej pozycji dłużej niż przez 15-20 minut. Wystarczy wstać, zrobić kilka kroków, przysiadów, pompek. Potrzebny jest ruch. Niestety, ekran komputera wciąga. Oczywiście dobrze jest przyjąć pewien program i każdego dnia wykonywać zestaw ćwiczeń, ale nie oszukujmy się - najczęściej mało kto wprowadza to w życie" - dodał.

Drugim istotnym czynnikiem jest ergonomia miejsca pracy. Wszyscy pacjenci, którzy zgłaszają się do Kliniki Neurologii Rozwojowej w ICZMP otrzymują arkusz postępowania domowego, a w nim najważniejsze wskazówki, jak dostosować do wzrostu dziecka m.in. biurko i krzesło.

"Po uruchomieniu szkół chcemy zbadać naszych pacjentów jeszcze raz, by sprawdzić, jaki jest stan ich zdrowia po czterech miesiącach. Jeśli zaobserwujemy progres wad i dysfunkcji, wdrożymy postępowanie rehabilitacyjne i każdy wyjdzie od nas ze zindywidualizowanym programem ćwiczeń" - podkreślił Markiewicz.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30174.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy