

Az első egészséges cipő ügyes gyermekeknek!

A Joyssy az első gyermekcipő, amely az egészséges fejlődést tetőtől talpig elősegíti.

Tanulmányok - és irodalmak összefoglalója

Az itt következő oldalakon egy irodalomlistát talál különböző tanulmányokkal és cikkekkel a gyermekláb témájához, amely a legfontosabb megállapításokat foglalja össze a fejlődéssel, teljesítménnyel, egészséggel, stb. kapcsolatban.

- **Aktuális tanulmányok a gyermekek egészségtelen fejlődésével kapcsolatban**
- **Intézkedések a gyermekek egészséges fejlődése érdekében**

Amennyiben részletesebb információkra van szüksége, megtalálja a cikkeket pdf formátumban a Joyssy homepage-en: www.joyssy.com

Aktuális tanulmányok a gyermekek egészségtelen fejlődésével kapcsolatban



Kihatások a lábra:

<ul style="list-style-type: none"> • A német gyermekek 39,4%-ának van bokasüllyedése • Lúdtalp 19,1% • Hallux Valgus Juveniles (fiatalkori bütyök) 17,1% • Pes cavus (Friedreich-láb) (túl magas hosszanti talpboltozat) 15% • Pes transversoplanus (splayfoot, a láb közepén lévő csontok túlzottan elhajolnak egymástól) 15% <p>345 fő 10-13 éves diák körében végzett vizsgálat alapján</p>	<p>JEROSCH, J., MAMSCH, H.: Deformities and misalignment of feet in children – a field study of 345 students. May-Jun 136 (3) P. 215-220. 1998.</p> <p>Untersuchung von 345 Schülern im Alter von 10-13 Jahren</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A lábproblémák életprevalencia értéke felnőttkorban: 40% • Ez megkérdőjelezi a gyermekkori bokasüllyedés “ártalmatlanságát” 	<p>LARSEN, C.: Kinderfüsse lernen laufen. Funktioneller Ansatz gemäss Spiraldynamik®. Zeitschrift für Physiotherapie_60 (2008) 6 S. 667-674.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A láb különböző deformitásainak gyakorisága a kelet-európai országokban 6-10 éves lányok esetében 64,9% és fiúknál 62,2% 	<p>KENDIC, S., SKENDER, N., CATOVIC, A., CELES, N., DUPLJAK, I., CATOVIC, S.: Frequency of feet deformities in pupils attending junior grades of elementary school. P. 226-230. 2007.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dániában a 3-17 évesek körében a megrövidült vádli izomzattal rendelkező gyermekek aránya 62 %-ra emelkedett • Több, mint kétszeresére nőtt a pes cavus-os esetek száma 	<p>REIMERS, J., PEDERSON, B., BRODERSEN, A.: Foot deformity and the length of the triceps surae in Danish children between 3 and 17 years old. P. 71-73. 1995.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Egyértelmű összefüggés mutatható ki a gyermekkori lábtorzulások (lúdtalp) és a túlsúlyosság között 	<p>BORDIN, D., DE GIORGI, G., MAZZOCCO, G., RIGON, F.: Flat and cavus foot, indexes of obesity and overweight in a population of primary-school children. P. 7-13. 2001.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Minden 6. gyermek talpbetétet hord • Túl sok többé-kevésbé haszontalan talpbetét készül gyermekek számára • A lúdtalp egyre gyakoribb a túlsúlyosak esetében 	<p>GARCIA-RODRIGUEZ, A., MARTIN-JIMENEZ, F., CARNERO-VARO, M., FERNANDEZ-DREHUET: Flexible flat feet in children: a real problem? P. 84. 1999.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Túl rövid cipők, amelyek nem engedik szabadon mozogni a lábujjakat, bokasüllyedés kialakulásához vezethetnek • A „mrev“ betétes cipők gátolják a láb sarokrészének spontán és fiziológiai felemelését és a középső (belső) talpszél megemelését • A lábujjdeformálódások és a pes transversoplanus kisgyermekkorban ritka, 14-16 évesek körében azonban igen gyakori 	<p>DEBRUNNER, H.U.: Wachstum und Entwicklung des Fusses beim Jugendlichen. Stuttgart: Enke Verlag 1965.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Minél keményebb, merevebb a cipő, annál jobban beszűkül az ízületek mozgásszabadsága • A rugalmatlan és kemény talpú cipők nagy mértékben korlátozzák a láb természetes dinamikáját 	<p>SKRZYNSKA, B.: Der menschliche Fuss. Schuh-Technik. P. 85, 147-150. 1991.</p>

Kihatások a tartásra / térd, csípő, hát:

<ul style="list-style-type: none"> • A 12 évesek 50%-ánál izomgyengeségre utaló jelek figyelhetők meg • A 12 évesek 33%-ának hibás a testtartása • Az iskolakezdők 40-60%-ánál tartásgyengeség figyelhető meg a csont-, ínszalag- és izomrendszerben 	<p>ZOPHI,S., SERINO, F., WIRZ, A.: Die tägliche Sport- und Bewegungsstunde. Ein Projekt. Internetbezug 17.08.2008: www.taeglichesportstunde.ch.</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • A kisiskolások 33%-a alkalmanként, 6,5 %-a folyamatosan hátfájásra panaszkodik 	<p>DORDEL, S.: Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Verlag modernen lernen. P. 38. 2007</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Az iskolás gyermekek 30%-ánál tartásgyengeség figyelhető meg • A 7-17 éves fiatalok rendszeres fej- és hátfájásra panaszkodnak 	<p>OPPERMANN,H.-P.: Wir bewegen uns. Bewegte Schule als Teil der Schulprogramm-Entwicklung. P. 21ff. 2001.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A 11-14 éves iskolás gyermekek 7%-a nyakfájásra, 18%-uk a hát felső részében jelentkező fájdalmakra és 22% lumbális hátfájásra panaszkodik (679 iskolás korú gyermek megkérdezésével végzett felmérés) 	<p>HOLLMANN, W., STRÜDER, H., TAGARAKIS, C.V.M.: Gehirn und körperliche Aktivität. Schorndorf 2005. Abstract. Befragung von 679 Schulkindern</p>
<p>A 6 évesek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75%-ának gyenge a hasizomzata • 50%-uk nem képes 30 másodpercig egy lábon állni • 30%-uk általánosságban koordinációs problémákkal küzd • 50-65%-nak gyenge a tartása • 40%-nak hátfájása van 	<p>GRÖSSING,S.: Gehen – Laufen – Springen: Kinder brauchen Bewegung. Internetbezug 22.11.2008: www.kinderfuessekinderschuhe.at</p>

Kihatások az agyra/ gyenge teljesítményre:

<ul style="list-style-type: none"> • Korai létfontosságú mozgásélmények, mint pl.: a saját test érzékelése a kisgyermek fejlődési szakaszaiban (kúszó-mászó, totyogó és járófázis), hasonlóképpen az egyensúlyozás, billegés, hintázás elmaradása későbbi tanulási nehézségek okozója lehet 	<p>TEUCHER-NOODT, G.,PROF.DR.: Auszug aus Lernen braucht Bewegung – Einblicke in das Gehirn. Anregungen für den bewegten Kita-Alltag. Herausgeber: Unfallkasse Berlin. 2007.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mára az évente beiskolázott gyermekek körülbelül 10 - 15 %-ának nehézségei vannak olyan alapvető kulturális készségek elsajátításával, mint az olvasás és írás; emelkedik azoknak a száma is, akiknek a számolással van problémája; habár a a fel nem mért 	<p>BACHMANN, C.: Die Auswirkungen von Lernstörungen am Beispiel "Schulbildung bei Kindern". Universität Flensburg, Seminararbeit. 2006.</p>



<p>eseteket is figyelembe véve a statisztika valószínűleg jelentősen magasabb százalékokat mutatna ki</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Elégtelen vagy zavart mozgásélmények későbbi tanulási nehézségekhez vezetnek 	<p>TEUCHERT-NOODT, G.: Informationen aus der Neurobiologie. Biologie in der Schule P. 49-51. 2000.</p>

Intézkedések a gyermekek egészséges fejlődése érdekében

<ul style="list-style-type: none"> • A lábak és a lábujjak fejlődéséhez a legkedvezőbb, ha a mozgásszabadságuk nincs korlátozva • 70.000 idegvégződés található a lábban és majdnem minden szerv leképeződik a lábban • Az láb egészséges fejlődését az izmokat érő ingerek segítik elő 	<p>RÄSISCH,P., TETZNER,I.: Gesunde Füße sind wichtig. Anregungen für den bewegten Kita-Alltag. Herausgeber: Unfallkasse Berlin. 2007.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kisgyermekkorban a cipőnek kell a láb természetes mozgását követni, nem a lábnak a cipőjét, továbbá ideális esetben a lábnak a természetes talajon való mezítláb járás érzését kell megtapasztalnia. Ezeknek a princípiumoknak elsősorban a talp kiképzésében kell visszatükröződniük, mivel a talpra nehezedik az egész test súlya és ez köti össze a talajt és a lábat. 	<p>WALTHER, PD DR.MED.M.: Sportschuhe für Kinder und Jugendliche. Orthopädie und Ihre Grenzgebiete. P. 601-603. 2005.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A test és a fej mozgásánál aktiválódik a propriocepció és az izomzat, amely aktív pszichomentális állapotot eredményez • a test mozgása pozitív hatást gyakorol a kognitív agyfunkciókra 	<p>HOLLMANN, W., STRÜDER, H., TAGARAKIS, C.V.M.: Gehirn und körperliche Aktivität. Schorndorf 2005.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Azok a gyermekek rendelkeznek a legjobb koncentrációs képességekkel, akiknek általánosságban jók a koordinációs képességeik is 	<p>GRAF,C., KOCH,B., DORDEL,S.: Körperliche Aktivität und Konzentration – gibt es Zusammenhänge? P. 142-146. 2003</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Koordinatív igénybevételek az iskoláskorra felkészítő időszakban kedveznek a szabad agyi neuronoknak 	<p>HOLLMANN, W., STRÜDER,HK.: Gehirngesundheit, Leistungsfähigkeit und</p>



<p>és elősegítik a szinapszisképződést</p> <ul style="list-style-type: none"> • A koordinatív igénybevétel fokozza az agy vérellátását, továbbá a gének serkentésével és számos neurotróp faktor produkciójának növelésével változást idéz elő az anyagcsere folyamatokban 	<p>körperliche Aktivität. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. P. 265-266. 2003.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Jelentős összefüggés állapítható meg a teljes test koordinációja és a koncentrációs teljesítmény között 	<p>DORDEL,S., BREITHECKER, D.: Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. P. 5-13. 2003.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A mozgás növeli az agy vérellátását, így növekszik annak oxigénnel és tápanyaggal való ellátása, valamint a neurotranszmitterek aktivitása => a gyerekek jobban tudnak koncentrálni • Az éberségért elsősorban az egyensúlyi rendszer és a mozgásrendszer felelős 	<p>ZIMMER,PROF.DR.PHIL R.: Bewegung – der Motor des Lernens. Pluspunkt. Herausgeber: Bundesverband der Unfallkassen Berlin. 2005.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A jó koordináció kialakulása elsősorban egy intakt központi és perifériális idegrendszerhez, az érzékszervek zavartalan működéséhez, megfelelő támasztó- és mozgásszervi apparátushoz, de különösképpen jó teljesítményre képes vázizomzathoz kötődik 	<p>DORDEL,S.: Zur Beurteilung der Bewegungskoordination. Bewegung und Haltung. P. 19-27. 2003.</p>

