

piše: Adem Dizdarević, vft. Bobath instruktor IBITA i
ReAktiva tim, Našička 144, tel: 01 - 36 49 474

držanje tijela i ■ koncentracija

Napredna društva sve više otkrivaju potrebu za većim razumijevanjem pokreta i njegovog specifičnog korištenja u svrhu očuvanja tjelesnih, mentalnih i duševnih funkcija, odnosno unaprjeđivanja zdravstvenog stanja ljudi.

Danas je poznato da manjkavost pokretanja ima velike posljedice na psiho-socijalni razvoj djece i omladine, odnosno opće psiho- fizičko stanje ljudi. Djeca izražavaju (vrlo značajno) svoje raspoloženje i prisutne osjećaje kroz način svojeg držanja. Unutarnje držanje postaje vanjsko držanje. Duševno i tjelesno stoje naizmjenično u uskom uzajamnom odnosu. Strah, nervoza, nevoljnost, radni pritisak u protivnom djeluju opterećujuće na držanje. Aktualne studije, provedene na školskoj djeci i omladini, pokazale su da su posljedice današnjeg modernog načina življenja provedenog u sjedenju u školskim klupama, pred televizorom i kompjuterom, slabost držanja i koordinacije pokreta, smanjeni tjelesni fitness i sposobnost koncentracije. U testu koncentracije odskoču djeca i omladina s dobrom tjelesnom koordinacijom, njihov rad je brži i s manje grešaka.

Sve se više kod ljudi nalaze objašnjenja ovisnosti i utjecaja, između držanja, pokretanja tijela, kognitivnih i psiholoških stanja koji mogu biti direktno ili indirektno pod utjecajem raznih faktora, kao npr. spola, konstitucije, stanja kostiju i mišića, odjeće, obuće, okoline (radne i socijalne), stresa, psihičkog stanja itd. Da bi se zajednički odnos motoričkih, kognitivnih i psiholoških funkcija kod ljudi lakše mogao razumijeti, potrebno je poznavati ne samo funkciju kostiju i mišića, nego mnogo više, poznavanje „logike“ centralnog živčanog sustava. Centralni živčani sustav ima više sustava koji zajednički i harmonično koordiniraju. Koji je od ovih sustava više involviran ovisno je o funkciji i zadatku koji neka osoba želi izvršiti, ali se sve više dokazuje njihov uzajamni odnos, pri bilo kojem radu. Pokreti koje koristimo u svakodnevici su jednostavni jer ih možemo s lakoćom izvoditi. Često nismo ni svjesni kako te pokrete izvodimo i kako se naše tijelo održava i ponaša u prostoru. Kakvi su zajednički međusobni odnosi dijelova tijela prilikom pokretanja i kako su pokreti rukovođeni tijekom tih aktivnosti.. Izvodimo li neke pokrete koji su nam nepoznati, ili pokreti fine motorike, potrebno nam je više pažnje i koncentracije za njihovu kontrolu odnosno izvedbu.



Pojam kontrola (o)držanja, ravnoteža i balans se u literaturi opisuje kao ljudska sposobnost, kako organizirati tijelo unutar sebe i u prostoru da se postigne mobilna stabilnost i orijentacija. Tako se primarne spretnosti, kao npr; oblačenje cipela pri stajanju, mogu izvoditi s lakoćom, vješto i uspješno. Ovo kontrolirano planiranje i izvođenje usvajamo automatski i najčešće nesvjesno od rođenja te se adaptiraju doživotno. Te sposobnosti poboljšavamo pri hodanju na neravnim i nestabilnim podlogama, (npr. kamenju, pijesku, brodiću itd.), a pogoršavaju se nakon neke traume npr. frakture, hernije diska itd.

Bez nekog težeg neurološkog oboljenja pronalazimo stalno u svim aktivnostima, manje ili više neko eficientno rješenje kontrole držanja tijela, pa ono može biti različito, npr. sportsko, elegantno s lakoćom do napornih načina pokretanja s fiksacijama i bolnim ograničenjima. Ovakve fiksacije u tijelu i bolna ograničenja su često snažni i dugotrajni stimuli prisutni kod ljudi sa sjedećim radnim mjestom, školske djece, koji svoju pažnju i koncentraciju moraju usmjeravati na različite vidne i slušne stimule, zapamćivati i rješavati različite zadatke. Mozak ima ograničeni obradni kapacitet, ne može neograničeno svjesno obrađivati mnogo stimulata. Mora izabrati koje su informacije za organizam od značenja i koje u pažnji moraju biti promišljene, a koje su manje važne i zato mogu biti odstranjene.

Potreba, interesi, postavke i motivi igraju kod postojanja i rasporeda pažnje veliku ulogu.

Kako je nemoguće usmjeriti pažnju na dva stimula, taktilni i/ili vidni/slušni tako se i vrlo teško koncentrirati na dvije stvari. Koncentrirana pažnja se u ovom slučaju usmjerava prema snažnim stimulima koji dolaze iz područja lokomotornog sustava te se stalno moramo boriti između pažnje na zadatak npr. rad na kompjuteru, čitanje i zapamćivanje i dodatnog stimulata (napetosti mišića, bola).

Česta koncentracija na jedan pa drugi stimul dovodi brzo do umaranja i sniženja tonusa tijela. Fiksna područja u tijelu mogu postati još veći problem, tako da se napetost mišića i bol pojačava. Organizam se na različite načine pokušava boriti da ne dođe u slijepu ulicu. Počinjemo se namještat. Kod manjih stimulata nesvjesno ili polusvjesno

a kasnije po njihovom pojačavanju sve svjesnije i intenzivnije. Katkad moramo zivjeti, protezati se, ispravljati, raditi nesvjesne pokrete nogama, rukama, zatvarati i protresati prste, stiskati usne, oči, zube, pričati naglas, pjevati, fučkati, znojiti se i sve dok sustav ne odvoji važno od nevažnoga. Traju li stimuli iz tijela duže vrijeme (oko 5 sek) usmjerava se pažnja na njih. Tada, ako smo u prilici moramo ustati i hodati, otići do prozora, osvježiti se.



Djeca trebaju ustati malo skakutati i vježbati. Zatim su/smo ponovo spremni usmjeriti se na zadatak sve dok se ponovo ne pojave snažne, dugotrajne smetnje iz tijela, koje nam ometaju pažnju i koncentraciju. Osobe sa slabim držanjem praktično „vise“ na svojim strukturama i vrlo često imaju potrebu da postave tijelo ovisno o situaciji često u neprimjeren, ali njima ugodan položaj. Djeca u školi poležavaju na stol i često mijenjaju položaj. Moraju li se držati primjerno, izravno i mirno ponašati, nisu u mogućnosti dugo

usmjeriti pažnju i koncentrirati se na važno gradivo i zadatke, jer ih usmjeravaju na održanje svojeg tijela protiv sile teže. Ako to održanje mora trajati duži vrijeme, to će biti moguće samo kroz tjelesni napor, što će dovesti do zamora i začaranog kruga.

Kako je ovo područje vrlo kompleksno te oboljenja lokomotornog aparata utječu direktno i indirektno na kvalitetu života svih ljudi, prouzrokuje velike troškove zdravstvenim sustavima u svijetu i Europi, pobuđuje interes mnogih naučnika, medicinara, anatora, fiziologa, biologa, fizičara, kineziologa, sportista, fizioterapeuta, psihologa kao i drugih stručnjaka iz drugih područja, npr. zdravstvenih osiguranja, sociologa itd.

Spoznati nešto je jedno, a sprovesti u djelo je uloga i zadatak većine gore navedenih stručnjaka kroz jedan interdisciplinarni zajednički rad.

Tako je držanje, odnosno održanje i pokretanje tijela kod ljudi, kao i praćenje njihovog psiho-fizičkog stanja, već duže vrijeme, postalo specifično područje i stručnjaka ReAktiva tima. Najviše iz razloga što je pokret glavni dio našega specifičnog rada, kojeg na različite kreativne načine koristimo u primarnoj i sekundarnoj prevenciji i tako u unaprijeđivanju pokretljivosti i smanjivanju tegoba kod naših klijenata