



Pravilna drža je ključna za zdrav razvoj mišično-skeletnega sistema in za preprečevanje bolečin v hrbtu. V zadnjih letih opažamo vse pogostejše težave s slabo držo pri otrocih, kar je posledica dolgotrajnega sedenja, uporabe zaslonov in pomanjkanja gibanja.

## Kako prepoznamo slabo držo?

- Glava je nagnjena naprej,
- ramena so zaobljena,
- poudarjena je krivina hrbtenice (grba ali prekomerno ukrivljen ledveni del),
- opazna je razlika v višini ramen, lopatic ali bokov,
- lahko so prisotne občasne bolečine v vratu, ramenih ali križu, še posebej po dolgotrajnem sedenju ali stanju.

Pri mlajših otrocih je lahko sprememba drža minimalna, zato je pomembno, da pozorno opazujemo otrokovo telesno držo pri vsakodnevnih dejavnostih.

## Kako postopamo doma?

- **Spodbujanje gibanja.** Pomembna je raznolika vsakodnevna telesna aktivnost, še posebej igra na prostem in športi, pri katerih prihaja do simetričnih obremenitev. Priporočljivi so plezanje, plavanje, igre z žogo ipd.
- **Pravilno sedenje.** Otroka naučimo sedeti z ravnim hrbtom, nogami na tleh in sproščenimi rameni.
- **Ergonomično okolje.** Pisalna miza in stol naj bosta prilagojena otrokovi višini, zaslon naj bo v višini oči.
- **Redni gibalni odmori pri učenju ali gledanju zaslona.**

- **Vaje za krepitev mišic hrbta in trebuha.** Otrok naj izvaja preproste vaje, kot so most, plazenje po tleh ali raztezanje.
- **Šolsko torbo** naj otrok nosi na obeh ramenih, zapet naj bo pašček čez prsi in čez pas. Otroka naučimo, da nosi v torbi samo zvezke, ki jih glede na šolski urnik ta dan potrebuje.

## Kdaj k zdravniku?

- Če drža ostaja nepravilna kljub upoštevanju vseh ukrepov,
- če opazate izrazite telesne asimetrije (npr. ena rama je nižje od druge),
- če ima otrok stalne bolečine v hrbtu, ramenih ali vratu,
- če opazate hitro poslabšanje drža,
- če sumite na ukrivljenost hrbtenice (npr. skoliozo).

Pregled drža in ugotavljanje skolioze sta del rednih preventivnih pregledov, ki jih otroci opravljajo v predšolskem in šolskem obdobju.

Zgodnje ukrepanje lahko prepreči resnejše težave in otroku pomaga razviti zdrave navade za vse življenje.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.