**Na skoliozę karate**

Skolioza, czyli skrzywienie kręgosłupa, jest wadą wtórną, kompensacyjną, a nie genetyczną. W zapobieganiu i leczeniu skoliozy wyjątkowo skuteczne jest karate i do jego rekreacyjnego uprawiania przekonuje prof. Tomasz Karski, wybitny ortopeda, kierownik Katedry i Kliniki Ortopedii i Rehabilitacji Dziecięcej Akademii Medycznej w Lublinie.

Naprawdę w waszych rękach jest leczenie i zapobieganie skoliozie. Uważa, że w każdej szkole podstawowej, koniecznie w klasach I-V - bowiem tak wcześnie zaczynają się skoliozy - połowa czasu na lekcjach W-F powinna być przeznaczona właśnie na karate lub inne ćwiczenia rozciągowe (stretchingowe, w języku ortopedycznym - redresyjne). - Pięć lat karate w szkole i w Polsce nie będzie skoliozy. Niestety, wielu rodziców i nauczycieli tego nie rozumie, karate kojarzy im się z waleniem dłonią w deskę, a to przecież jest inaczej, karate jest sztuką ćwiczeń, stylem życia i to należy akcentować.

Wielu specjalistów robi błędy, czasem bardzo poważne, w leczeniu skoliozy. - Takim najbardziej banalnym jest zwalnianie dzieci z zajęć wychowania fizycznego. A przecież dziecko z krzywym kręgosłupem czy zagrożone skoliozą bardziej niż zdrowe powinno ćwiczyć! - wyjaśnia. Zżyma się także na ciągłe strofowanie dzieci przez starszych, którzy nagminnie nakazują im "siedzieć prosto", nie garbić się. A dziecko powinno siedzieć w naturalnej pozycji, swobodnie. - Bardzo często takie sztucznie proste plecy dziecka świadczą o skoliozie lub jej początkach.

Zapobiegające skoliozie ćwiczenia są szczególnie ważne dla dzieci w okresach ich szybkiego wzrostu, czyli zwykle w wieku 6-8 i 14-15 lat. Wówczas chodzi głównie o usunięcie wszelkich przykurczów, a nie wzmacnianie mięśni. Przegapienie tego momentu w rozwoju dzieci zagrożonych skoliozą lub z krzywym kręgosłupem prowadzi, zdaniem profesora, do nieodwracalnych lub trudno odwracalnych skutków. Pewne typy skoliozy zaczynają się już w trzecim roku życia dziecka. - Często jest ona utajona, klinicznie mało widoczna, a przez to bardzo niebezpieczna - tłumaczy.

Rozwój skoliozy następuje przez zaburzenie symetrii ruchów, symetrii obciążeń i symetrii rośnięcia - wyjaśnia profesor. - W profilaktyce i leczeniu najlepsze są ćwiczenia typu karate, taekwondo, aikido, tai chi, kung-fu, joga, ćwiczenia akrobatyczne, a nawet taniec, bowiem zawierają dużo elementów "rozciągających". Systematyczne ćwiczenia zapobiegają wielu tragediom. Nie lekceważmy tego problemu.

Wśród podstawowych ćwiczeń, które można wykonywać samodzielnie, wymienia się: leżenie na brzuchu z maksymalnie zgiętymi kolanami, tzw. "podstawę do szpagatu", skłony do przodu i ze skrętami, tzw. nakrywki nogami, siady w rozkroku, z rękoma do góry i skłonami w przód i na boki, siady po turecku albo w pozycji "motylka" (profesor nazwał taką pozycję, za jedną ze swoich małych pacjentek, "siadem po polsku").
Szalenie ważne jest spanie na boku (w pozycji płodowej), siedzenie w swobodnej pozycji (a nie prostej) oraz - co wydaje się zaskakujące, ale wieloletnie badania profesora nie pozostawiają wątpliwości - stanie na lewej kończynie, a nie, jak czynią wszystkie dzieci ze skoliozami, na prawej.