

# Scolioza – exerciții eficiente, metoda germană

**Cum apare scolioza în copilărie și de ce o avem toți.**

În școala generală din clasa a I a și până în a VIII a am stat toți în aceleași bănci indiferent de vârstă, înălțime sau alte caracteristici.

Nu mai vorbesc de copiii care au avut unele afecțiuni minore ale coloanei înainte să intre în clasele primare și care s-au agravat din această cauză.

În unele țări dezvoltate, în care se pune accentul pe **prevenirea afecțiunilor** și nu pe tratarea lor în faze avansate există scaune reglabile, pupitre reglabile și alte dispozitive care să ajute copilul să aibă o dezvoltare cât mai corectă.

Poziția incomodă prin care trebuie să stai aplecat peste o masă prea joasă iar coloana vertebrală este ținută un timp îndelungat încovoiată și deviată ușor în lateral este una din principalele cauze ale apariției scoliozei.

Generația actuală care își petrece majoritatea timpului în fața calculatorului într-o poziție vicioasă, cu rucsacul pe un umăr și **cu capul aplecat în telefonul mobil** sunt viitorii scoliotici.

Normal că și eu am un început de scolioză, stadiu în care curburile se pot redresa dar în timp dacă nu se face nimic pot apărea modificări osoase și durere.

Mai jos am pus un filmuleț cu o **metodă germană de exerciții** prin care se poate redresa această problemă.

<https://www.youtube.com/watch?v=JUXcQvzx2H0>