

Femåringer sliter med mobilknekk

► Barn helt ned i barnehagealder kommer inn til behandling for vonde og stive nakker i Stavanger. – **Tro ikke at nettbrett gir en pause for barna**, sier naprapat Lise Andersen.

STAVANGER

–I løpet av noen år har antallet barn og ungdommer med smerter i nakke og rygg som kommer innom her vokst veldig. Nå behandler jeg barn daglig for slike smerter, sier naprapat Lise Andersen ved Fokus Naprapatklinikk i Stavanger.

Mobilknekk, smerter i nakke og rygg forårsaket av knekk i nakken ved bruk av mobiltelefoner, har lenge vært en vanlig grunn til at voksne har oppsøkt behandling hos naprapater, kiropraktorer og fysioterapeuter. Nå rammer også disse helseplagene barn og ungdom. De fleste barna som kommer inn til behandling på Fokus Naprapatklinikk er mellom sju og til 16 år, men Andersen har behandlet barn helt ned i barnehagealder.

Hun tar alltid med bruk av mobil og nettbrett med i betraktninger når hun vurderer en pasient.

–Det blir for enkelt å legge all skyld på bruk av smarttelefon og nettbrett, men det er en sentral faktor i de aller fleste tilfeller. Vi ser også at barn sitter mer i ro enn før, og det i tillegg til mer bruk av nettbrett og mobil som sliter på nakke. At det er en sammenheng mellom det og smertene mange barn opplever i dag, er det ingen tvil om, sier Andersen, før hun fortsetter:

–Av alle barn mellom 9 og 12 år har halvparten eget nettbrett, og 75 prosent egen smarttelefon. Bruken har aldri vært så stor som nå, og vi vet ennå ikke alle konsekvensene det vil ha for kroppen. Det er for lite forskning på feltet, sier Andersen.

Mangler grovmotorikk

På behandlingsbenken foran seg har hun Kjell Berg Hognestad (8). Han har vært plaget med smerter i nakke og rygg, og har vært innom naprapatnikken regelmessig for behandling.

–I dag skal vi kjenne litt på hvor smertene sitter, og jobbe litt med bevegelse. Kjell har blitt kjempeflink i de øvelsene jeg har gitt ham, sier Andersen.

Behandlingen har slått positivt ut for Kjell, og han har i dag ikke lenger like store smerter i nakken.

–Jeg gleder meg til behandling, jeg. Det gjør litt vondt når det står på, men det hjelper etterpå, sier Kjell.

Andersen jobber mye med koordinasjon og diagonale

Mobilråd

Stadig yngre barn får smarttelefoner, og det kan være vanskelig for foreldre å sette grenser for bruken. Her kommer noen gode råd til foreldre fra Anne-Marte N. Basso, rektor Tatarustå ungdomsskole, og naprapat Lise Andersen ved Fokus Naprapatklinikk Stavanger:

- 1. Ikke la barna ha mobilen på soverommet. Kjøp heller en vekkerklokke til dem.
- 2. Lag avtaler med ungdommene om når de bruker mobilen hjemme. For eksempel hva som skal være reglene rundt middagsbordet.
- 3. Gå foran som et godt eksempel.
- 4. Vær bevisst med eget bruk foran barna.
- 5. Begrens barnas bruk på ettermiddagene i den grad det er mulig.
- 6. Oppfordre barna til lek.
- 7. Snakk med barna om nettvett.

øvelser hos sine yngste pasienter.

–Mange barn i dag mangler grovmotoriske ferdigheter. Bare det å hoppe frem og tilbake i saks med armer og bein er en kjempeutfordring for mange. Nettbrett tar mange vekk fra fri lek, og de får på den måten ikke utviklet alle motoriske ferdigheter. Det kan slå negativt når de blir eldre gjennom konsentrasjonsvansker, og at de for eksempel vil slite i gymmen på skolen, sier Andersen.

Skaper slitasje

Bruken av de digitale skjermene går ikke bare utover muskler og skjelett. Andersen trekker også frem at en del barn sliter med nattesøvnen.

–Vi er flinke til å tro at nettbrett er en pause for barna, men det er derimot en stor stimulan for dem. De får heller ikke tid til å bearbeide tanker og følelser etter en lang dag på skole eller i barnehagen. Jeg mener også at det er grunn til å tro at dette påvirker nervesystemet i kroppen, noe som igjen kan føre til stress, sier hun.

Mobilknekk man får når man står bøyd over mobilen eller nettbrettet er en enorm påkjenning for nakken. På grunn av hodets vekt vil en 45 graders knekk påfører nakken 22 kilo ekstra belastning, mens en knekk på 60 grader påfører nakken 30 kilo ekstra.

–Det skaper en enorm slitasje på de øverste virvlene i nakken. I tillegg vil man ofte ha en krummet holdning som gir smerter i muskler og skjelett,

”Skoler og barnehager må ta mer ansvar for å begrense barnas bruk av nettbrett og smarttelefoner.”

Lise Andersen, Fokus Naprapatklinikk

samt dårligere sirkulasjon ut til musklene på grunn av en begrenset lungekapasitet, og dermed ikke en nok blodgjennomstrømming i kroppen, sier Andersen.

– Må ta ansvar

–Skoler og barnehager må ta mer ansvar for å begrense barnas bruk av nettbrett og smarttelefoner. Noen barnehager har for eksempel kosedager på fredager der barna får lov å ta med seg nettbrett. De burde heller stimulere barna til fri lek, sier Andersen.

Hun tror mange foreldre ikke er klar over hvilke konsekvenser det har for barn å sitte for lenge bøyd over en skjerm.

–Foreldre vil jo det beste for barna sine, og det er nok mange som ikke skjønner hva det påfører barna å sitte med nettbrettet i mange timer på ettermiddagene. Vær gode rollemødelere, og begrens barnas bruk så mye det lar seg gjøre. Det er vi voksne som har påført barna dette, og det er viktig at vi hjelper dem på best mulig måte, sier Andersen.

KRISTINA OLSSON
ROGSTADKJÆRNET



Kjell Berg Hognestad (8) har vært plaget av smerter i nakke og rygg. Etter behandling hos Lise Andersen er det blitt bedre. FOTO: JARLE AASLAND

Kalenderen

I DAG

Skipper Worse Madla

Konsert med årets Lucia og hennes terner, opplesing av eventyr og allsang barnesanger ved Torunn Haarr kl. 12.30.

Grenseturen

52 hverdagsturer med turleder: Stavanger har vokst seg gradvis større fra grunnleggingen rundt 1125. Vil du vite hvilken ny del byen fikk i 1905? Da bør være med på Grenseturen. Frammøte: kl 10 ved Rogaland teater. Arr: Stavanger Turistforening.

Stavanger domkirke

Julekonsert kl. 12 med Johan Egdetveit på trekkspill. I tillegg blir det korsang av pensjonistkoret, Sangbrødrene. Solosang ved Ragnhild Hadland.

L H L Stavanger

Turtrim med kaffepause og drøs kl. 11. Møtested: Gamlingen.

Tasta Historielag

Julemøte kl.19. på Tasta skole. Sigmar Myhre kåserer om jul- og juletradisjoner i Ryfylke, Stavanger Sjømandsforenings Chantykorsynger, det serveres risengrøt, kaffe og julebrød Fri entre. Alle er hjertelig velkomne.

Stavanger konserthus

Bård Tufte Johansen: Mann snakker om... kl. 19.30 i Zetlitz.

Spor 5

Marte Therese Jacobsen har konsert kl. 20.

Tou Scene

Poems of Eciles, Castaways and other poisoned creatures kl. 19.30 på Scene 1. Dette presenteres av The Spectral Piano Company.

Førjulstreff LOP Sandnes og Jæren, Klepp

Klepp Rådhus kl. 18. Tildigere ambassadør Øyvind Nordsletten kåserer om «50 år i offentlig teneste heime og ute». Smørbrød, kaffe/te, marsipankake. Musikalsk innslag ved Juelstubber.

Sandnes Bluesklubb

Førjulsblues med Reidar Larsen.

Danseforestilling i Hå kulturskule

Danselever fremfører forestillingen «Tid!» på Jadarheim på Nærbø kl. 18 og kl. 19.

I MORGEN

Skipper Worse Madla

Førjulstur til Sørmarka med Njål Vadla kl. 10. Femmøte på Madla bydelshus kl. 10.

Pensjonistuniversitetet Stavanger

Møte med Tom Hetland. Han foreleser over emnet: «Om å forstå Russland». Sølvberget kl. 11-13.

Skipper Worse Tasta

Julemiddag med andakt ved Svein Magne Lura kl. 14. Underholdning ved Øyvind Watland.

Botanisk Forening

Julemøte kl. 18.30 hvor medlemmer viser egne bilder. Stavanger katedralskole hovedbygningens sørfløy.

St. Petri kirke

Stavanger Brass Band spiller julen inn sammen med Aina Økland Schiöld kl. 19.

Hillevåg Historielag

Julemøte i Frida Hansens hus kl. 19. Hege Stormark forteller om Stavangers Leketøyhistorie.