

## TISZTELT SZÜLŐK!

Tájékoztatni szeretnénk Önöket, hogy amennyiben az iskolai orvosi szűrővizsgálaton gyermekük **ortopédiai szakvizsgálatra kap javaslatot, a folyamat menete a következő:**

- **Az ortopédiai szakvizsgálathoz szükséges beutalót az iskola egészségügyi szolgálat kiállítja.** A beutalót az orvosi szűrővizsgálat (páros osztályok) vagy mozgásszervi szűrővizsgálat (első osztályosok) eredményéről szóló értesítővel együtt megkapják. Ezt a beutalót Sárospatak Város Rendelőintézetében fogadják el. Amennyiben más intézmény ortopédiai szakrendelését szeretnék felkeresni, ott meg kell érdeklődni, hogy elfogadják-e ezt a beutalót, vagy a házi (gyermek) orvos beutalóját kéri.
- Sárospatak Város Rendelőintézetében jelenleg (2021. szeptember) **ortopédiai szakrendelés az alábbiak szerint érhető el:**
  - **csütörtök (16:00-20.00); rendel: Dr. Dargai Sándor,**
  - **hétfő (14:00-18:00); rendel: Dr. Károlyi Zoltán.**
  - Az ortopédiai szakrendelésre a **beutaló** mellett **időpont előjegyzés** szükséges! Felvilágosítást az ortopédiai szakrendelések aktuális elérhetőségéről és azokra **előjegyzési időpontot** Sárospatak Város Rendelőintézet recepcióján tudnak kérni, telefonszám **47 513 110**.

**Kérjük, gyermekük ortopédiai leletének másolatát juttassák el az iskolai védőnőkhöz! Kérjük, olvassák el a leggyakoribb ortopédiai elváltozásokról és megelőzésükről/kezelésükről szóló mellékelt tájékoztatót!**

**Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy minden egészséges gyermek számára javasolt:**

- A rendszeres, optimálisan napi szintű mozgás és sport, lehetőség szerint szabad levegőn;
- A gerincet kifejezetten erősítő mozgásformák, például biciklizés, úszás, (gerinc) jóga, gerinctorna rendszeres gyakorlása;
- Bokát tartó, megfelelő méretű, egészséges cipő viselése;
- Rendszeres, napi szintű talptorna végzése (módja a tájékoztatóban ismertetve)!

Felhívjuk továbbá szíves figyelmüket, hogy **az iskolaorvos és/vagy ortopéd szakorvos által javasolt gyógytestnevelés, s így a gyógytestnevelési órák látogatása gyermekük egészsége érdekében kötelező jellegű!** A gyógytestnevelés órák az iskolai testnevelés órákba beszámításra kerülnek, követésük és értékelésük az egyéb tárgyakhoz hasonlóan történik. További részletekről (gyógytestnevelési órák szervezése, időpontja, stb.) az iskola tud szolgálni.

Örömmel tapasztaljuk, hogy sportolni „trendi” lett! Főképp a fiúk körében lett különösen népszerű az **erősítés (gyúrás, kondizás)**. Ezzel kapcsolatban szeretnénk felhívni figyelmüket, hogy **mindenképp testnevelő és/vagy gyógytestnevelő pedagógus és/vagy képzett edző útmutatása alapján javasolt ilyen edzéseket végezni!**

Az intenzív növekedés fázisában, különösen esetleg már meglévő gerinc és/vagy egyéb mozgásszervi probléma esetében **kulcsfontosságú, hogy az erősítés életkoruknak megfelelő gyakorlatokkal, és helyes technikával történjen!** Így biztosítható, hogy ez a sport- és mozgásforma megőrizze, illetve jól támogassa a gyerekek, fiatalok gerincének egészségét is! Az életkornak, gerinc- és mozgásszervek állapotának nem megfelelő erősítés súlyosbíthatja az esetleg már fennálló gerinc- és egyéb mozgásszervi problémákat, illetve gerinc- és porckorong sérülési kockázatot jelent!

**Kérjük, szülőként Önök is figyeljenek erre, s hívják fel rá gyermekük figyelmét is!**

**Szíves együttműködésüket köszönjük!**

**SPVRI Iskolaegészségügyi Szolgálat**