

---

## Goede oude schooltijd?

---



*Hoeveel uur besteden uw kinderen aan rustig leren?  
Hoe lang zitten zij voor de TV of computer?  
Hoe dragen zij hun schooltas en is deze te zwaar voor ze?*

**H**et is mogelijk dat deze factoren invloed hebben op het vermogen van uw schoolgaande kind om te leren. Het heeft ook mogelijk invloed op hun lichamelijke ontwikkeling op lange termijn – zelfs al klagen zij niet over problemen of symptomen.

Onderzoek op een middelbare school heeft uitgewezen dat 83% van de kinderen duidelijke houdingsproblemen heeft en meer dan 50% direct rugverzorging, corrigerende oefeningen en aanpassingen in hun levensstijl nodig had.

Er waren een aantal factoren die bijdroegen aan zo'n hoog aantal studenten met een onacceptabel slechte houding.

**School tassen** die slecht ontworpen zijn en op een verkeerde manier worden gedragen hebben een direct effect op de ontwikkeling van de rug.

**Een inactieve en zittende levensstijl**, verergerd door lange perioden van studie, het gebruik van computers en TV, helemaal over een langere periode van maanden en jaren, leiden tot houdings- en lichaamsontwikkelingsproblematiek.

**Slechte voeding** en te weinig drinken samen met te weinig rust leiden tot problemen met de concentratie.

Zelfs als het schoolgaande kind niet klaagt over pijn of symptomen, wordt het lichaam onnodig onder druk stress gezet en is het mogelijk dat het lange-termijn houdingsproblematiek ontwikkeld.

Als het schoolgaande kind ooit klaagt over spanning in zijn schouders, een zere nek, hoofdpijn of zich altijd moe voelt, kan dit een sterke indicatie zijn dat er een wervelsubluxatie aanwezig zou kunnen zijn.

Dez spanning op het lichaam kan het moeilijk maken om te concentreren en te studeren, terwijl als een student vrij is van subluxaties het mogelijk is voor lichaam en geest om te ontwikkelen en zo maximaal mogelijk te presteren.

Een houdingscontrole zou ondernomen moeten worden, zelfs als schoolgaande kinderen niet klagen over pijn of symptomen.

*Slechte studiegewoonten kunnen de lange termijn ontwikkeling van de rug van schoolgaande kinderen beïnvloeden. Een chiropractische houdings- en rugcontrole kan snel bepalen of er problemen zijn en hoe deze verholpen kunnen worden.*