

## **BEGRIPSVRAE**

### **AKTIWITEIT 1:**

- Akkurate lees is belangrik. Kom ons kyk hoe vaar jy.
- Lees die onderstaande artikel en doen dan die opdrag.

### **“SWAAR SKOOLTASSE OOR EEN SKOUER 'KAN RUG VERKROM”**

**FRIEDA LE ROUX.**

**KAAPSTAD.**

Elke dag loop duisende kinders skool toe en terug met 'n swaar rugsak argeloos oor een skouer gegooi. Dit terwyl sowat 60% van alle klagtes wat deur Suid-Afrikaanse fisioterapeute behandel word, rugverwant is. “Rugprobleme later in 'n mens se lewe kan dikwels na die ontwikkelingsfase teruggespoor word”, het mev. Cornelia van Eck, woordvoerder van die Wes-Kaapse tak van die Suid-Afrikaanse Fisioterapievereniging, gesê. Dit volg op onlangse internasionale navorsing wat toon dat een uit elke tien kinders 'n ruggraatverkromming het. Baie mense dink die probleem hou verband met die swaar skooltas wat kinders daagliks dra. Dr. Leon van Wyk, 'n ortopeed wat spesialiseer in rugprobleme, het gesê die werwelkolom is soos 'n tentpaal, dit kan nie alleen staan nie en het “toue” nodig om dit regop te hou.

Die “toue” is die romp- en rugspiere, wat moet sorg dat die werwelkolom se natuurlike kurwes in balans gehou word. “Fisieke oefening is baie belangrik omdat dit die spiere help ontwikkel en die werwelkolom stabiliseer.” Van Wyk het gesê 'n swaar skooltas sal nie die ontwikkeling van 'n normale rug beïnvloed nie, solank 'n mens jou rug goed oppas. “By kinders wat wel 'n probleem het, kan 'n swaar skooltas dit vererger”. Volgens Van Wyk is 'n rugtas beter as een wat in die hand gedra word, mits die gewig tussen albei skouers verdeel word. “Die tas moet ook nie op 'n kind se boude rus nie, maar in die middel van die rug geplaas wees”. Van Wyk het gesê 'n tas wat sowat 10% van 'n kind se liggaamsgewig weeg, is in orde.

Aangepas uit: Die Burger, 10 Sept. 2002

1. Wat is die mees algemene probleem van pasiënte wat hulp by fisioterapeute soek?
2. Wat beteken dit dat mev. Cornelia van Eck die woordvoerder van die Fisioterapievereniging is?
3. Waarom moet 'n mens oefening doen?
4. Is die volgende stellings WAAR of ONWAAR? Bewys jou antwoord telkens met 'n aanhaling.
  - 4.1 Volgens Van Wyk, 'n ortopeed, beïnvloed 'n swaar skooltas alle kinders se rûe.
  - 4.2 'n Rugtas is altyd beter as 'n tas wat in die hand gedra word.

- Jou volgende antwoorde hoof nie volsinne te wees nie.
5. Wat beteken die volgende woorde/ uitdrukkings?

5.1 Fisioterapeut

5.2 Ortopeed

5.3 Argeloos (par.1)

## **AKTIWITEIT 2:**

### **OPSOMMING**

Jy moet die vermoë aanleer om 'n opsomming te kan maak. Hier volg jou eerste probeerslag.

- Maak puntsgewys 'n lys van 5 wenke om jou rug gesond te hou. Dit hoof nie volsinne te wees nie, maar jy mag nie altesaam 40 woorde oorskry nie. Onthou, jy moet die aantal woorde aandui.

### **WENKE VIR 'N GESONDE RUG:**

1.