

# „Proste plecy to nie wszystko”

## Rozmowa z fizjoterapeutą Barbarą Pyka

**Pani Basiu, czy dzieciaki bywają Pani pacjentami? I czy warto przychodzić do fizjoterapeuty z dzieckiem?**

*Tak, dzieci bywają moimi małymi pacjentami. Rodzice przychodząc do gabinetu fizjoterapii otrzymują informację, czy i jakie wsparcie w rozwoju jest dziecku potrzebne. Niestety obecnie większość dzieci takiego wsparcia potrzebuje. Jeśli jednak coś możemy zrobić lepiej, pomóc, zadziałać profilaktycznie – zrobmy to! Ważne jest, abyśmy jako rodzice mieli świadomość, czy nasze dziecko rozwija się prawidłowo pod względem motorycznym (a właściwie psychomotorycznym).*

**Jakie najczęstsze wady, schorzenia mają dzieci XXI wieku?**

*Ostatnie analizy jakości postawy ciała dzieci i młodzieży przeprowadzone w ramach badań specjalistycznych i naukowych wskazują na ciągle rosnący odsetek występowania wad postawy. Pomimo aktualnie realizowanych programów zdrowotnych i działań profilaktycznych stan zdrowia młodych osób w zakresie postawy ciała pozostawia wiele do życzenia. Wyniki badań pilotażowych uczniów szkół podstawowych w wieku 6 -12 lat wykazały występowanie wad postawy ciała aż u 93,2% badanych dzieci. Określone nieprawidłowości w postawie ciała badanej populacji dzieci występują z podobną częstotliwością zarówno u dziewcząt, jak i u chłopców. Najczęstsze nieprawidłowości w postawie ciała dotyczą: wad stóp (78,4%), skolioz piersiowych i lędźwiowych – w zestawieniu łącznym (73,9%) i wadliwego ustawienia łopatek (59,5%).*

**W jaki sposób fizjoterapeuta może pomóc dzieciom z wadami postawy?**

*Odpowiednio dobrana, celowa funkcjonalna gimnastyka pomaga zlikwidować dolegliwości szyi, barku bądź całego kręgosłupa. Wzmacniając osłabione mięśnie, rozciągając skrócone odcinki, bądź przykurcze mięśniowe, możliwe jest przywrócenie fizjologicznej równowagi układu mięśniowego.*

**Co powinno nas martwić, zwrócić naszą uwagę- co skłoniłoby rodziców do konsultacji z fizjoterapeutą?**

*Na przykład nieprawidłowo pochylona głowa, zaokrąglone plecy, skoliozy, wady kończyn dolnych, utykanie. Zaburzenia, które nie zostaną odpowiednio wcześnie wyleczone przyniosą wiele dolegliwości w wieku późniejszym, wtedy też ich korekcja będzie znacznie trudniejsza.*

**Ma Pani jakieś wskazówki dla rodziców? Na co uważać? Co korygować na bieżąco, aby uniknąć problemów zdrowotnych dzieci?**

*Aktywność fizyczna, czyli ruch w każdej postaci jest doskonałym sprzymierzeńcem w zapobieganiu wadom postawy. W dobie wygodnych środków lokomocji, bierny styl życia sprzyja powstawaniu patologicznych zmian w dopiero kształtującym się kręgosłupie dziecka. Ruch i sprawność fizyczna są absolutnie niezbędne dla optymalnego rozwoju organizmu. Wysiłek powinien być zrównoważony i niezbyt intensywny, ponieważ przekraczanie możliwości organizmu może prowadzić do przeciążeń a w konsekwencji także do zaburzeń rozwoju dziecka. Brak ruchu lub jego znaczne ograniczenie powodują wyraźne zmniejszenie siły mięśniowej, co prowadzi do pojawiania się lub pogłębiania wad postawy u dzieci i młodzieży. Skuteczność działań profilaktycznych i korekcyjnych w dużej mierze zależy od świadomości rodziców i ich podejścia do problemu wad postawy.*

**Co ma jeszcze wpływ na prawidłową postawę dziecka?**

- ❑ *siedzący tryb życia, zbyt mała ilość ruchu zwłaszcza na świeżym powietrzu,*
- ❑ *zbyt wiele czasu spędzanego przed TV, laptopem lub telefonem*
- ❑ *niewłaściwe obuwie i ubiór,*
- ❑ *nieodpowiednie noszenie torby z książkami,*
- ❑ *niedostosowanie ławki szkolnej do warunków fizycznych dziecka,*
- ❑ *złe oświetlenie,*
- ❑ *nawyk złej postawy w okresie wzrostu,*
- ❑ *złe warunki bytowe i higieniczne: niedożywienie, zmęczenie, brak snu,*
- ❑ *zaburzenia napięcia mięśni powstałe na skutek choroby lub przemęczenia,*
- ❑ *zaburzenia czucia głębokiego, wady wzroku lub słuchu mogą utrzymywać nawyk nieprawidłowego ustawienia ciała, np. krótkowzroczność bądź ubytki w polu widzenia lub jednostronna wada słuchu mogą być przyczyną asymetrycznego trzymania głowy.*

**Na sam koniec – 3 złote rady...**

- ❑ *Ograniczenie siedzącego trybu życia, zachęcanie do zwiększonej aktywności ruchowej. (Znajdźmy pasję dziecka jak taniec, jazda na rowerze, jazda konna bądź inną aktywność ruchową, którą dziecko pokocha i będzie wykonywało z ogromną satysfakcją.)*
- ❑ *Unikanie sytuacji, które powodują wady postawy. (Uzależnienie od telefonów komórkowych – nienaturalnie pochylona głowa podczas przeglądania treści na urządzeniach mobilnych poddaje odcinek szyjny kręgosłupa ogromnym przeciążeniom! )*
- ❑ *Pamiętajmy, że jeśli będziemy na bieżąco obserwować postawę naszych dzieci oraz zachowamy zdroworozsądkowy umiar, możemy realnie wpłynąć na ich zdrowie oraz późniejsze dolegliwości związane z kręgosłupem czy całym aparatem ruchowym.*

Bardzo dziękuję!  
Magda Gałuszka