

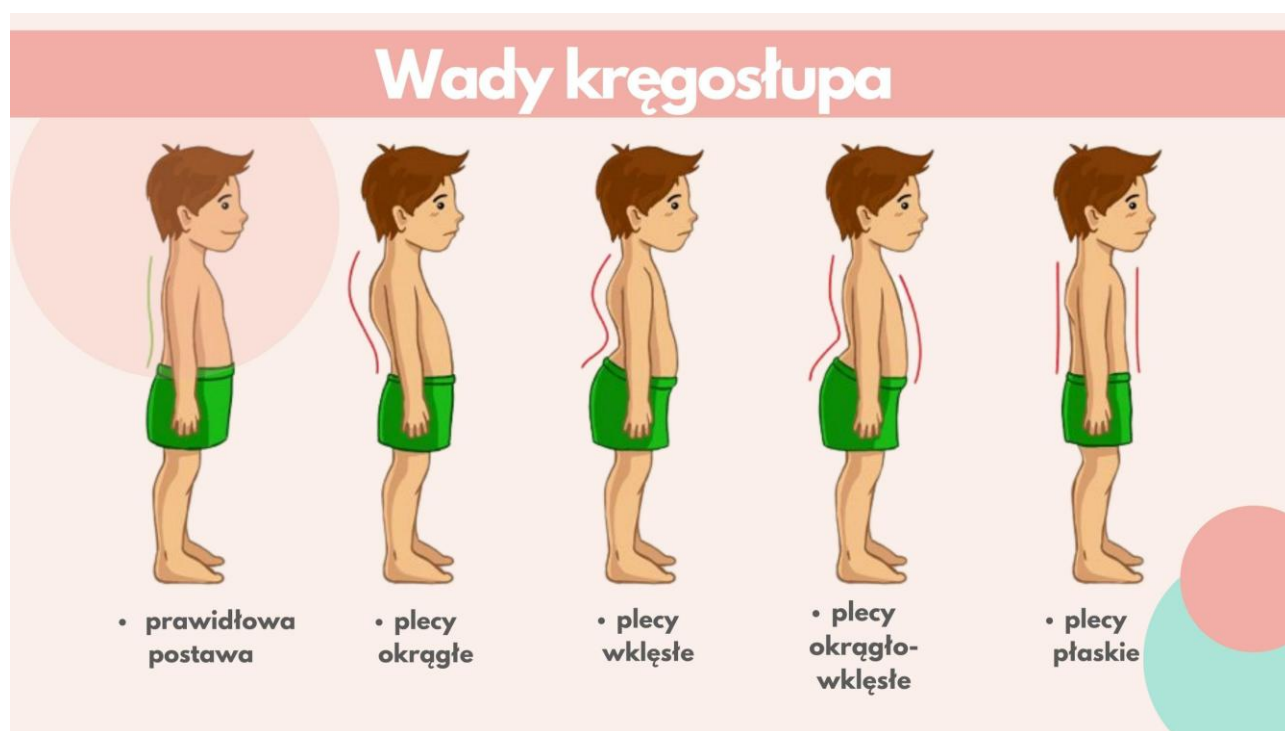
Wady postawy – na co zwrócić uwagę

Prawidłowa postawa – głowa znajduje się nad kręgosłupem (nie jest wysunięta do przodu), barki nie są wysunięte do przodu, łopatki nie odstają od klatki piersiowej, a przylegają do niej, brzuch zbyt mocno nie odstaje, stopy na 2-3 palce są odstawione od siebie, rzepki zwrócone do przodu.

Wady postawy- to odchylenie od ogólnie przyjętych cech prawidłowej postawy. Mogą być trwałe lub okresowe. Wynikają z niewydolności układu kostnego i mięśniowego. Mogą być wrodzone lub nabyte (złe nawyki, nadmierne obciążenia, skoki wzrostu u dzieci: 6-7 lat; 12-16 lat.) Ważna jest diagnoza i rehabilitacja jak najwcześniej. Należy skontaktować się ze specjalistą (fizjoterapeutą, lekarzem ortopedą)

W zależności od rodzaju zdeformowanej części ciała wady postawy dotyczą kręgosłupa, klatki piersiowej, kończyn dolnych i stóp

Wady kręgosłupa:



Plecy okrągłe

charakterystyka: nadmierne wygięcie kręgosłupa do tyłu

występuje: osłabienie mięśni grzbietu, głowa i barki wysunięte do przodu, przykurcz mięśni klatki piersiowej, łopatki odstające, upośledzona funkcja oddechowa klatki piersiowej.

Rodzice zauważają, że dziecko się garbi.

Plecy wklęsłe

charakterystyka: nadmierne wygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym przodowi

występuje: osłabienie mięśni grzbietu, głowa i barki wysunięte do przodu, przykurcz mięśni klatki piersiowej, upośledzona funkcja oddechowa klatki piersiowej

Rodzice zwracają uwagę wtedy na wystający brzuszek.

Plecy okrągło-wklęsłe

charakterystyka: zwiększona lordoza lędźwiowa i kifoza piersiowa

występuje: głowa pochylona ku przodowi, spłaszczona klatka piersiowa, rozciągnięcie mięśnia prostownika grzbietu odcinka piersiowego, a w odcinku lędźwiowym skrócenie, przykurcz mięśni obręczy barkowej i klatki piersiowej, rozciągnięte mięśnie brzucha, osłabione mięśnie pośladkowe

Plecy płaskie

charakterystyka: spłaszczenie lub brak fizjologicznych wygięć kręgosłupa, barki opuszczone i ustawione do przodu,

występuje skłonność do powstania bocznych skrzywień kręgosłupa, upośledzenie ruchomości klatki piersiowej

Boczne skrzywienie kręgosłupa

cały kręgosłup lub jego odcinek jest odchylony od osi anatomicznej w płaszczyźnie czołowej (przybiera formę litery S- skoliozy dwułukowe, lub C – skoliozy jednolukowe), co powoduje zmiany w narządzie ruchu, klatce piersiowej i narządach wewnętrznych.

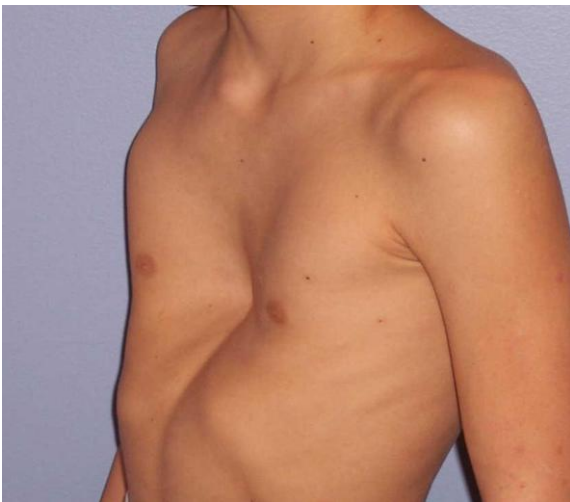
Rodzice zauważają wtedy asymetrię postawy ciała (nierówne barki, biodra, łopatki)



Wady klatki piersiowej

Klatka piersiowa lejkowata

opadające i wysunięte do przodu barki, wystające łopatki, uwypuklony brzuch, osłabienie mięśni grzbietu, zwiotczenie mięśni brzucha, spłaszczenie i poszerzenie się klatki piersiowej, zwiększoną kifozę piersiową (plecy okrągłe).



Klatka piersiowa kurza

charakterystyka:

uwypuklony mostek do przodu na kształt dzioba łodzi, żebra poniżej sutków tracą kształt wygięty i są wklęsłe



Wady kończyn dolnych

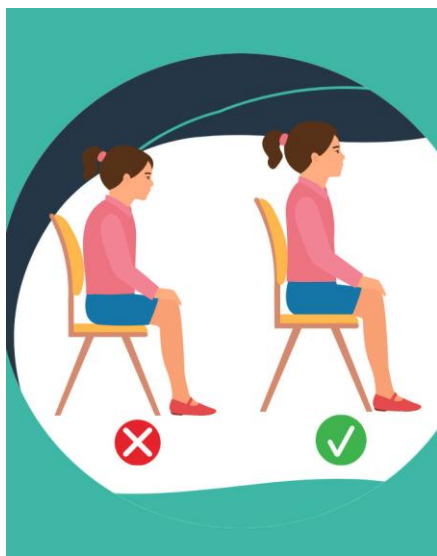


kolano koślawe- przybierają kształt litery X

kolano szpotawe – są wygięte w łuki

Zapobieganie wadom postawy-profilaktyka

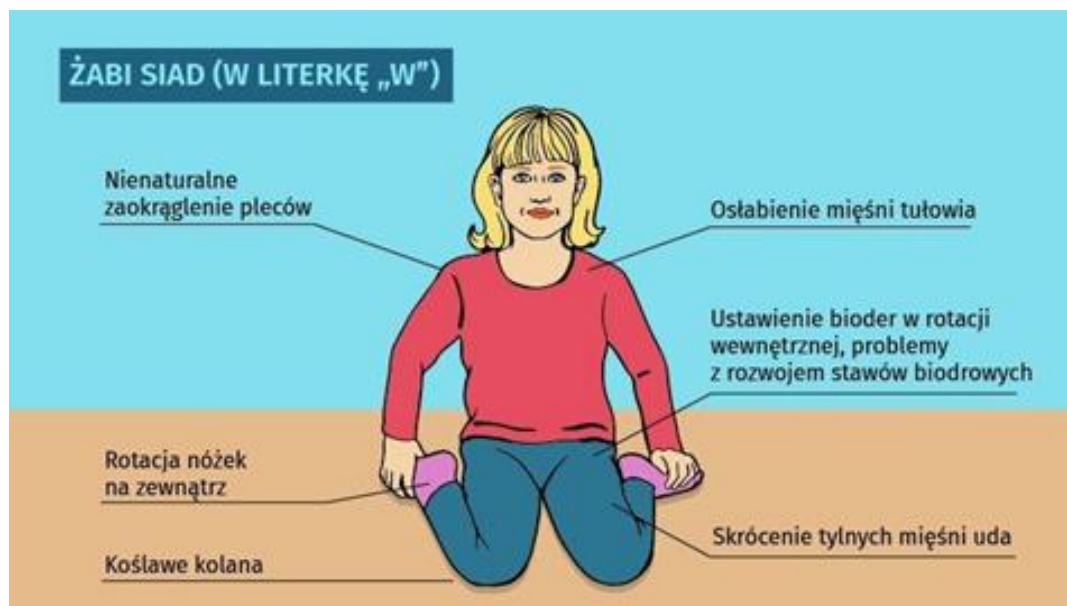
1. aktywność fizyczna (wszelkie zajęcia sportowe) -to co dziecko chce i lubi robić np. pływanie, jazda na łyżwach, sztuki walki, gimnastyka, piłka nożna
2. wygodne obuwie, w dobrym rozmiarze, sprawdzać należy podeszwy butów dziecka, w których miejscach są bardziej ścierane
3. prawidłowa postawa siedząca – nie wolno dopuszczać do garbienia się



4. dobre krzesło -z podparciem dolnej i górnej części kręgosłupa. Nie siadać na stołkach, pufach, nie używać poduszek, podpórek. Stopy oparte na podłodze, kolana i biodra zgięte w kątach prostych
5. Można siedzieć na dużej, dmuchanej piłce- prawidłową pozycję przyjmujemy naturalnie
6. nie dopuszczać, by dziecko siedziało w jednej pozycji ponad 40 min
7. meble należy dobrać do wzrostu dziecka, biurko ma być tak dopasowane, by dziecko nie pochylało się (zbyt niskie) i nie unosiło ramion (zbyt wysokie)
8. kontrola wzroku dziecka
9. odpowiednie ustawienie monitora
10. unikać cukrów prostych, żywności przetworzonej, soi
11. unikać nadwagi, otyłości

Przykłady nieprawidłowych czynności:

nieprawidłowa pozycja siadu w literę „w”



siadanie z nogami skierowanymi w jedną stronę
noszenie plecaka na jednym ramieniu



Źródła:

Kasperczyk T., Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie, Kraków, 1996

<https://zsszczytniki.edupage.org/a/kacik-rodzica>

<https://dziecisawazne.pl/zwroc-uwage-w-jaki-sposob-siada-twoje-dziecko/>

<https://martik-med.pl/wady-postawy-co-warto-wiedziec/>

<https://www.facebook.com/rehakid/photos/a.1117265368361334/1642310055856860/?type=3>

<https://centrumspine.pl/klatka-piersiowa-kurza-lejkowata-gdansk/>

<https://osteomedic.com.pl/blog/typowe-wady-postawy-dzieci>

Opracowała

Bernadeta Piasecka