

Leczenie wad postawy

Układ kostno-stawowy, mięśniowy i nerwowy dziecka ze względu na swoją niepełną jeszcze dojrzałość pozwalają na szczęście na poprawę w dużym zakresie większości niezaawansowanych wad postawy.

Aby tego dokonać niezbędne są ćwiczenia korekcyjne. W zależności od wady ćwiczenia te są różne, warto omówić z lekarzem pediatrą / fizjoterapeutą ćwiczenia jakie można i należy wykonywać u danego dziecka.

Aby zwiększyć motywację dziecka do wykonywania ćwiczeń warto rozpocząć je razem z dzieckiem i wprowadzać elementy zabawy.

Należy też pamiętać że o prawidłową postawę ciała należy dbać nie tylko w czasie wykonywania ćwiczeń ale także, a może i przede wszystkim pomiędzy ćwiczeniami - w każdej chwili dnia. Sami poprawiając swoją postawę możemy stać się wzorem dla dziecka i przy okazji uniknąć nasilonych dolegliwości bólowych.

Wady postawy

Ulotka dla Rodzica i małego pacjenta

Skąd się biorą wady postawy

W dzisiejszych czasach dzieci i młodzież żyją w świecie, w którym w wyniku szybkiego postępu techniki w znaczny sposób została ograniczona aktywność ruchowa młodego organizmu. Siedzący tryb życia, zbyt długie przebywanie w ławce szkolnej, spędzanie czasu wolnego przed komputerem czy telewizorem, niedobór aktywności ruchowej prowadzą do powstawania nieprawidłowych zmian w aparacie ruchu, w wyniku czego dochodzi do wad postawy ciała. Wczesne wykrycie patologicznych zmian w obrębie postawy ciała pozwala na skuteczną profilaktykę i leczenie wad postawy m. in. za pomocą ćwiczeń fizycznych na zajęciach gimnastyki korekcyjnej i wychowania fizycznego

Jak kształtuje się postawa ciała?

Postawą ciała nazywamy indywidualne ukształtowanie ciała położenie poszczególnych odcinków tułowia oraz nóg w pozycji stojącej.

Postawę ciała po raz pierwszy możemy ocenić u dziecka, które zaczyna samodzielnie stawać. Pionizacja powoduje wytwarzanie się lordozy lędźwiowej i kifozy piersiowej. W 2-3 roku życia dla prawidłowej postawy charakterystyczny jest wypukły brzuch i lekko zaznaczone wygięcia kręgosłupa.

W okresie 4-7 lat w postawie dziecka można zauważyć większą lordozę lędźwiową i spłaszczenie brzucha. W okresie szkolnym pojawiają się 2 okresy krytyczne rozwoju postawy, kiedy powstaje najwięcej wad postawy. Pierwszy okres krytyczny przypada na wiek 6-7 lat i związany jest ze zmianą trybu życia (kilkugodzinna pozycja siedząca). Drugi okres krytyczny pojawia się u dziewcząt w wieku 11-13 lat, a u chłopców w wieku 13-14 lat i związany jest ze skokiem pokwitaniowym (szybki wzrost ciała). Koniec okresu dojrzewania to ponowne kształtowanie się prawidłowej postawy, która warunkuje zdolność człowieka do wysiłku fizycznego, gdyż mięśnie i narządy wewnętrzne mają wtedy najlepsze warunki do pracy, a piękna sylwetka jest źródłem komfortu psychicznego i fizycznego. Dlatego tak ważne jest, aby już u małego dziecka kształtować nawyk prawidłowej postawy ciała, którą należy pielęgnować przez całe życie..

Prawidłowa a wadliwa postawa

Postawa prawidłowa:

- głowa ustawiona wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami
- klatka piersiowa wysklepiona ku przodowi, przy zachowaniu swobodnego oddychania
- brzuch niewysunięty poza linię klatki piersiowej
- plecy łagodnie wygięte, przy czym łopatki nie wystają poza linię pośladków
- łagodne wygięcie w dolnym (lędźwiowym) odcinku kręgosłupa
- proste nogi i prawidłowo wysklepione stopy

Postawa wadliwa:

- głowa wysunięta do przodu lub pochylona w bok
- klatka piersiowa płaska, zapadnięta lub nadmiernie uwypuklona
- barki wysunięte do przodu lub asymetryczne
- brzuch uwypuklony, wysunięty poza linię klatki piersiowej lub obwisły
- plecy zgarbione, pogłębione wygięcie w piersiowym odcinku kręgosłupa
- powiększone lub pomniejszone wygięcie lędźwiowego odcinka kręgosłupa
- zniesienie krzywizn kręgosłupa
- nieprawidłowe ukształtowanie nóg i niewłaściwe wysklepienie stóp

Rodzaje wad postawy

Wady postawy możemy podzielić ze względu na miejsce występowania na:

Wady w obrębie kręgosłupa

- o plecy okrągłe
- o plecy wklęsłe
- o plecy okrągło-wklęsłe
- o plecy płaskie
- o skolioza

Rodzaje wad postawy

Wady klatki piersiowej

o klatka piersiowa lejkowata

o klatka piersiowa kurza

Wady w obrębie nóg

o kolana koślawe

o kolana szpotawe

o płaskostopie

o stopa płasko-koślawą

o stopa szpotawa o stopa wydrążona

Profilaktyka wad postawy

1. Wyrabianie nawyku postawy prawidłowej przy nauce i odpoczynku.
2. Zapewnienie odpowiednich warunków pracy (biurko, krzesło, ławka szkolna, oświetlenie).
3. Prawidłowe odżywianie (szkodliwe jest zarówno niedożywienie jak i przekarmianie).
4. Dostarczenie odpowiedniej porcji ruchu, przede wszystkim zabaw i gier ruchowych
5. Ograniczenie siedzącego trybu życia i wypoczynku biernego np. oglądanie telewizji, siedzenie przed komputerem itp.
6. Nie przeciążanie dziecka nauką i pracą.
7. Zapewnienie odpowiedniej ilości i warunków snu (np. odpowiednie łóżko)
8. Zapewnienie dziecku odzieży nie krępującej ruchów oraz właściwego obuwia.

Skutki wad postawy

1. Obniżenie ogólnej sprawności fizycznej.
2. Ograniczenie szybkości, wytrzymałości, zwinności
3. Zmniejszenie wydolności układu krążenia i oddychania.
4. Zmniejszenie sprawności układu ruchowego (stany przeciążeniowe doprowadzają do zmian zwyrodnieniowych).
5. Odmienny wygląd powoduje dyskomfort psychiczny