

## WADY POSTAWY U DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

### PRZYCZYNY I ZAPOBIEGANIE

Wbrew pozorom wada postawy to nie tylko nienaturalne skrzywienie kręgosłupa. Jeżeli dziecko ma chore biodra, kolana lub plecy wówczas chodzenie, stanie, bieganie a nawet siedzenie może sprawiać ból. Żeby ten ból zmniejszyć dziecko ustawia swoje ciało nienaturalnie-czyli niesymetrycznie, krzywo. Jeśli robi to stale, wówczas cały szkielet się deformuje. Pojawia się np. garb, "kurza" klatka piersiowa, brzuch z ostaje wypchnięty do przodu. Takie wady postawy to nie problem estetyczny. Dziecko z dużą wadą ma też między innymi kłopoty z oddychaniem, szybciej się męczy, często miewa bóle głowy, utyka. Podczas zabawy nie nadąża za zdrowymi rówieśnikami. Bywa przez nich odręczane, a to powód do stresu a nawet depresji.

### PRZYCZYNY WAD POSTAWY

Po przyjściu na świat maluch najpierw wypycha plecy do tyłu, a gdy się uczy chodzić – wypina brzuszki do przodu. Te zmiany sylwetki związane są z łapaniem równowagi. Około 6 roku życia kręgosłup zaczyna przyjmować prawidłowy kształt- z profilu przypomina dwie rozciągnięte, stojące na sobie litery S – ale tak naprawdę ostatecznie ukształtuje się około 18 roku życia. Gdy maluch idzie do szkoły, dla kręgosłupa zaczyna się trudny czas. To okres szybkiego wzrostu dziecka. Mięśnie nie nadążają za rozwojem kości i nie stanowią wystarczającej podpory dla kręgosłupa. A wtedy właśnie zmienia się tryb życia młodego człowieka: mniej czasu poświęca zabawom na podwórzu, bieganiu a więcej godzin spędza w ławce lub przy komputerze często przyjmując niewłaściwą postawę. Dziecko siedzące przy biurku na podkulonych nogach (lub na zgiętej nodze) i podpierające przechyloną głowę na dłoni to bardzo częsty widok.

### SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA

SKOLIOZA- objawy- gdy patrzymy na plecy dziecka z tyłu widzimy, że kręgosłup nie tworzy linii prostej, ale wykrzywia się w łuki. Najbardziej widocznym sygnałem skoliozy jest niesymetryczne ułożenie łopatek. Przyczyny to np. noszenie ciężkich toreb, nieprawidłowa postawa podczas siedzenia

LORDOZA- objawy- kręgosłup jest wygięty do przodu na odcinku lędźwiowym, patrząc na profil dziecka zauważymy, że ma ono wklęsłe plecy i wystający brzuch.

#### Przyczyny

Brak ruchu, przeciążenia kręgosłupa.

KIFOZA – czyli nadmierne wygięcie kręgosłupa w tył na odcinku piersiowym.

OBJAWY – dostrzegamy to, obserwując plecy lub profil dziecka.

Kifoza to tak zwane okrągłe plecy a nawet garb.

Przyczyny to np. podnoszenie zbyt dużego ciężaru przez dziecko

### CO ZROBIĆ ABY POPRAWIĆ SYLWETKĘ

Skolioza- wskazane pływanie, siatkówka, koszykówka, nie jest natomiast wskazane uprawianie skoków, gimnastyki przyrządowej czy dźwiganie ciężarów.

Przy lordozie zalecane jest pływanie na plecach.

Przy kifozie zalecane jest pływanie wszystkimi stylami na brzuchu, nie wolno zaś pływać na plecach, jeździć na rowerze, dźwigać ciężarów i gimnastykować się na przyrządach.

### Zapobieganie skrzywieniom kręgosłupa u dzieci w wieku szkolnym

- zapisz dziecko na gim. Korekcyjną;
- ćwicz codziennie z dzieckiem przez ok 20 min. To doskonała zabawa i lepsza sprawność dla wszystkich;
- zapisz dziecko na basen;
- Zachęcaj dziecko do ruchu;
- Zadbaj o właściwą dietę dziecka, musi w niej być dużo wapnia i wit. D
- nie dopuszczaj u nadwagi u dziecka,
- kup biurko i krzesło o regulowanej wysokości;
- wybierz dobry plecak do szkoły;
- zadbaj o to, aby dziecko nosiło w plecaku tylko niezbędne rzeczy.

Obecnie w związku z pandemią cały czas spędzaliście w domu – teraz już możecie wychodzić. Zobacz ten krótki filmik (<https://www.youtube.com/watch?v=zyGzl-KdP8E>) – czy na pewno siedzisz prawidłowo przy biurku, a następnie wybierz się z rodzicami na spacer, rower, rolki.

Życzę wszystkim dużo zdrowia

Dorota Boguszevska