

Wady postawy ciała

Poprawna postawa ciała ma ogromne znaczenie dla zdrowia dziecka. W dużej mierze zależy ona od napięcia mięśni całego ciała, a największy wpływ na postawę ciała ma kształt kręgosłupa. Zazwyczaj dziecko rodzi się ze zdrowym kręgosłupem i zdrowymi stopami. Jeżeli dziecko ma zapewnione warunki do swobodnego, wszechstronnego ruchu, przebywa w higienicznych warunkach i racjonalnie się odżywia, to jego postawa ciała powinna rozwijać się w sposób prawidłowy. Nie zawsze jednak tak się dzieje. Często postawa ciała dziecka wykazuje cechy postawy wadliwej. Najczęściej związane jest to z niewydolnością mięśni utrzymujących ciało, brakiem ćwiczeń i zabaw ruchowych oraz złym nawykiem postawy. Do powstawania wad postawy doprowadzić może również częste powtarzanie niektórych czynności, jak niewłaściwe siedzenie i stanie lub preferowanie określonych pozycji (np. siad na podwiniętej jednej nodze), praca o jednostronnym charakterze.

Wady postawy, które najczęściej występują u dzieci to: plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy płaskie, boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza), płaskostopie. Objawy, które powinny zaniepokoić rodziców dzieci w wieku przedszkolnym to:

- boczne odchylenia linii kręgosłupa,
- asymetrie prawej i lewej strony ciała,
- wysunięcie głowy i barków do przodu,
- znaczne uwypuklenie brzucha,
- odstawanie łopatek,
- szpotawość lub duża koślawość kolan,
- koślawe ustawienie pięt.

Należy pamiętać o tym, że wady postawy same nie ustępują, dzieci nie wyrastają z nich. Od najwcześniejszych lat życia dziecka należy kształtować nawyki związane z przyjmowaniem, utrzymywaniem i treningiem prawidłowej postawy ciała w różnych codziennych sytuacjach. Bardzo ważne są także ćwiczenia gimnastyczne, które pomagają zapobiegać wadom postawy oraz korygują istniejące już zmiany.

Zapobieganie wadom postawy

Dziecku trzeba koniecznie zapewnić:

- wszechstronną , zgodną z potrzebami rozwojowymi aktywność ruchową,
- prawidłowe odżywianie,
- odpowiednie ubranie,
- ochronę przed infekcjami i stresem,
- kształtować nawyk utrzymywania poprawnej postawy ciała,
- dostosować sprzęty domowe (krzesła, stół) do wysokości ciała dziecka,
- unikać pozycji i sytuacji sprzyjających rozwojowi wady.

Literatura:

1. S. Owczarek, „Gimnastyka przedszkolaka”, Warszawa 2001.
2. M. Borkowska, I. Gellea, „Wady postawy i stóp u dzieci”, Warszawa 2017.
3. T. Kasperczyk, „Wady postawy ciała”, Kraków 2004.

Opracowała:

Agnieszka Ciupińska