

# Broszurka dla rodziców

## SPRAWDŹ POSTAWĘ SWOJEGO DZIECKA



Zdiagnozowanie wady postawy u dzieci jest podstawą skutecznej i efektywnej terapii. To rodzice zazwyczaj jako pierwsi dostrzegają niepokojące objawy u swoich pociech. Zapraszamy do zapoznania się z naszą broszurą

## **CO TO SĄ WADY POSTAWY?**

**Wady postawy** to odchylenia kręgosłupa od normy fizjologicznej, którym towarzyszy zmiana kształtu ciała i kończyn. Wśród najczęściej występujących są: **plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy płaskie oraz skolioza.**

## **PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD POSTAWY?**

Narząd ruchu rozwija się do około 21 roku, lecz będzie służyć nam przez całe życie. Należy o niego zadbać od wczesnych lat, aby uniknąć wystąpienia wad, dysfunkcji i innych problemów.

W dzisiejszych czasach około 80% dzieci ma wady postawy.

## **PRZYCZYNY W MAŁYM STOPNIU ZALEŻNE OD NASZEGO POSTĘPOWANIA:**

- Wady wrodzone, z którymi dziecko się rodzi- np. jedna kończyna krótsza, druga dłuższa
- Choroby przebyte w wieku dziecięcym
- Urazy kości na skutek wypadków komunikacyjnych

## **PRZYCZYNY W DUŻYM STOPNIU ZALEŻNE OD NASZEGO POSTĘPOWANIA:**

- Nieprawidłowa opieka i pielęgnacja dziecka od momentu urodzenia:
  - Noszenie dziecka ciągle na tej samej ręce
  - Chodzenie np. , na spacerzy i trzymanie zawsze za tę samą rękę
  - Używanie chodzików
  - Zbyt wczesne i zbyt długie używanie leżaczek- bujaczek
  - Zbyt wczesne używanie nosidełek
  - Niewłaściwie dopasowane obuwie
- Siedzący tryby życia- mała aktywnością fizyczna, coraz więcej czasu spędzane przed telewizorem, komputerem, smartfonem, brak ruchu na świeżym powietrzu
- Tzw. Styl życia- złe odżywianie, niewłaściwa ilość snu, nadwaga
- Brak nawyku przyjmowania prawidłowej postawy siedząc przy stole, przy biurku, czy podczas zabawy- np. siadanie w literkę W, a nie w siadzie skrzyżnym lub po japońsku\
- Bagatelizowanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych w zakresie wad postawy

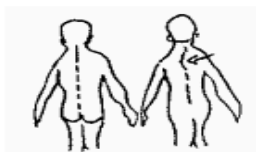
- Niewykonywanie ćwiczeń , zaleconych przez nauczycieli, lekarzy czy fizjoterapeutów

**Zachęcamy do samodzielnego sprawdzenia sylwetki swojego dziecka na podstawie poniższych rysunków-** obserwację należy prowadzić mniej więcej do pół roku, aż do 18 roku życia. Szczególnie warto do niej wrócić po rozpoczęciu nauki w szkole, gdyż nowe obowiązki, noszenie ciężkich tornistrów, siedzenie w ławce, przy biurku nie sprzyjają prawidłowej postawie.

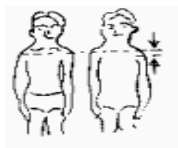


*Ustaw dziecko bokiem. Sprawdź, czy nie ma nadmiernego pochylecia głowy do przodu lub zakręglonych pleców, czy zbyt wypiętego brzucha.*

*Sprawdź, czy w stojącej linia prosta.*

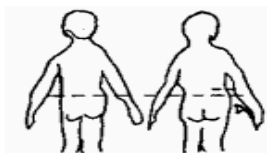
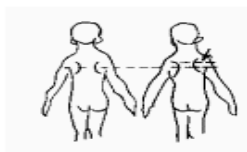


*swobodnej pozycji kregostupa jest*



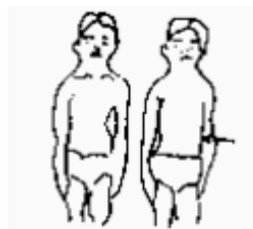
*Sprawdź, czy w pozycji stojącej, barki są na tej samej wysokości.*

*Oglądając dziecko od tyłu, sprawdź, czy łopatki są na jednej linii, czy nie są odstające.*



*Sprawdź, czy w pozycji stojącej, biodra są na tym samym poziomie*

*Sprawdź, czy w pozycji stojącej tzw. "trójkąty talii" są równe*



*Sprawdź, stojąc za dzieckiem, czy nie ma różnicy w wysokości między prawą a lewą stroną ciała.*

*Zobacz, czy nie ma wysokości ustawienia*



*różnicy w stóp.*



*Sprawdź, czy odległość między kostkami stóp nie jest większa niż 5 cm, przy złączonych kolanach lub czy kolana nie są znacznie od siebie oddalone przy złączonych stopach.*

Jeśli stwierdzą Państwo którąkolwiek z nieprawidłowości z powyżej przedstawionych lub inne niepokojące objawy – **należy zgłosić się natychmiast do lekarza lub fizjoterapeuty**. Tylko on może potwierdzić lub wykluczyć Państwa obawy.

**WARTO pamiętać, że niektóre objawy są prawidłowe do pewnego wieku**

**Do 2 roku życia** -nogi dziecka mogą być ustawione są szeroko, z kolanami na zewnątrz (przypominają literkę „O”). Stopy są fizjologicznie płaskie (za sprawą poduszeczki tłuszczowej oraz niewydolnego jeszcze aparatu więzadłowo – mięśniowego).

Pierwsze kroki stawiane są na szerokiej podstawie, która pomaga w utrzymaniu równowagi.

**W wieku 3-4 lat** kiedy chód jest już opanowany- kolana zbliżają się do siebie i przypominają literkę „X”. Często widoczne, ale dozwolone jest jeszcze fizjologiczne płaskostopie.

**Po 5 roku życia** fizjologiczna koślawość kolan, mierzona na podstawie odstępów między kostkami, nie powinna przekraczać 5 cm. Stopy powinny być już prawidłowo wysklepione (u dzieci z nadwagą lub wiotkim aparatem więzadłowym ten etap może się przesunąć).

**WARTO UDAĆ SIĘ NA BADANIE POSTAWY ZWŁASZCZA WTEDY, GDY:**

- W niemowlęctwie i później stwierdzono w badaniu przez lekarza bądź fizjoterapeutę obniżone napięcie mięśniowe,
- Dziecko nie raczkowało,
- zbyt wczesne chodziło (9-10 miesiąc),
- używany był chodzik
- dziecko chodziło na palcach,
- dziecko niewiele się rusza, często siedzi, szczególnie z nogami ułożonymi w kształt literki W,
- wrodzona wiotkość tkanki łącznej tzw. hipermobilność (zbyt duża ruchomość stawów),
- utrwalanie błędnych wzorców prawidłowej postawy- gdy dzieci same korygują swoją postawę, utrwalając nieprawidłowy wzorzec – czyli np. zbliżają łopatki do siebie i zbyt mocno prostują kręgosłup
- w okresach tzw. skoku wzrostowego- kości wydłużają się znacznie szybciej niż rozwija masa i siła mięśniowa

## ZABAWY DOMOWE NA KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

Kiedy spotykamy się z niechęcią dziecka do powtarzania nudnych, monotonnych ćwiczeń, polecamy, aby zaaranżować je w formie zabawy. Każde dziecko ucieszy się z miłych chwil spędzonych z rodzicem -w ruchu i dobrym humorze.

- **„KUKUŁKA KUKA”**- siadamy wraz z dzieckiem w siadzie skrzyżnym, z rąk ustawionych na wysokości barków, układamy skrzydełka, jak u ptaka. Plecy są proste, pod pupę dajemy koc. Na umówiony sygnał np. „POBUDKA”, mówimy KUKU i wystawiamy głowę do przodu, a potem maksymalnie cofamy do tyłu, chwilę ją tam przytrzymując.
- **„BOCIANY NA ŁĄCE”**-podczas grania muzyki chodzimy jak bociany, kiedy muzyka przestaje grać-zatrzymujemy się i stajemy na jednej nodze. Chodzący bocian pamięta o: prostych plecach, głowie w przedłużeniu kręgosłupa, opuszczonych barkach i ściągniętych łopatkach, napiętym brzuchu, nogach rozstawionych na szerokość bioder wyprostowanych kolanach-kiedy chodzi podnosi raz jedną raz drugą nogę ,a ręce wolno raz opuszcza, raz podnosi
- **„GAZETA”** Do zabawy potrzebujemy gazetę oraz ściągamy skarpetki. Każdy uczestnik kładzie na podłodze obok swoich stóp strony z gazet. Na sygnał „start” drzemy gazetę na kawałki samymi palcami stóp. Potem należy pozbierać swoje kawałki gazety za pomocą stóp: podnosimy jeden kawałek palcami prawej stopy i podajemy do lewej ręki, kolejny kawałek podnosimy palcami lewej stopy do prawej ręki- i tak na zmianę.
- **„WYŚCIGI RAKÓW”** Przyjmujemy pozycję „raka” czyli -podpór tyłem, palce dłoni skierowane w stronę stóp, z ugiętymi nogami oraz z wysoko uniesionymi biodrami. W tej pozycji urządzamy wyścigi.

Udanej zabawy ☺

Opracowały: Anna Wrzoł, Weronika Stasicka