

Już od pewnego czasu coraz głośniejszą prowadzi się dyskusję na temat wad postawy u dzieci i młodzieży. Powstaje pytanie, kiedy zacząć profilaktykę w tym obszarze - od samego początku życia? Już po wyjściu ze szpitala dzieci kierowane są na kontrole do lekarza ortopedy. W pierwszych miesiącach życia dziecka trudno jest jednak ocenić, czy będzie ono rozwijało się prawidłowo, czy też nie.

Profilaktyka w systemie edukacyjnym prowadzona jest już od przedszkola, gdzie dzieci po raz pierwszy kwalifikowane są na dodatkowe zajęcia korekcyjne. Głównym zadaniem rodzica w tym okresie jest regularny kontakt z lekarzem (przynajmniej raz w roku) w celu oceny stanu postawy dziecka. W niektórych przypadkach zastosowanie np. wkładek ortopedycznych, obuwia specjalistycznego, zmiany w diecie lub poddania się zabiegowi, może uratować dziecko przed przykrymi skutkami wad postawy.

### **Jakie mogą być przyczyny pojawienia się wad postawy?**

- błędy popełniane przy noszeniu dziecka - tylko na jednej ręce,
- prowadzenie dziecka zawsze za jedną, tę samą rękę,
- siedzący tryb życia,
- mała aktywność fizyczna,
- zaburzenie napięcia mięśni (na skutek choroby lub przemęczenia),
- szybki wzrost,
- zbyt długie przebywanie w jednej pozycji,
- meble nieodpowiednio dobrane do wzrostu dziecka,
- niewłaściwy sposób siedzenia w czasie nauki pisania,
- zbyt ciasne ubranie i nieodpowiedni rozmiar obuwia,
- słaby wzrok lub słuch,
- nieodpowiednia dieta i nadwaga.

### **Co my jako rodzice i pracownicy przedszkola możemy zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko wystąpienia wad postawy?**

- odpowiednio długi sen: 9–10 godzin, we własnym łóżku o dość twardym materacu i z małą poduszką, w przewietrzonym pomieszczeniu,
- codzienna gimnastyka lub inna aktywność fizyczna taka jak: spacer, zabawa na placu zabaw, zabawy ruchowe w trakcie pobytu w przedszkolu,

- odpoczynek między zajęciami organizowany w czasie pobytu dziecka w placówce,
- ograniczenie oglądania telewizji do 0,5–1 godz. dziennie i dbanie o odpowiednią pozycję ciała,
- unikanie asymetrycznej pozycji ciała w czasie zabaw i pracy,
- dziecko powinno nosić ubrania niekrępujące ruchów oraz odpowiednie buty z usztywnionym zapiętkiem,
- dzieci rosną więc bardzo ważne jest to, aby dostosowywać wielkość krzesełek i ławek do ich aktualnego wzrostu,
- przestrzeganie zasad zdrowego żywienia (u dzieci z nadwagą, niedowagą lub tych “które boją się owoców i warzyw” częściej spotkać można problemy zdrowotne),
- zapewnienie przez cały dzień możliwości picia wody, która zapewnia odpowiednie nawodnienie organizmu,
- kontrolowanie, czy dziecko nie ma problemów ze słuchem i wzrokiem,
- samochód to nie jedyny sposób dotarcia do celu; 10-20 minutowy spacer jeszcze nikomu krzywdy nie zrobił,
- ograniczenie dostępu do nowoczesnych technologii np. komórek, tabletów i komputerów (ograniczenie nie oznacza całkowitego zakazu, ponieważ świat wymaga umiejętności posługiwania się nową technologią).

### **Do jakich skutków mogą doprowadzić wady postawy?**

- mogą ograniczyć ruchomość klatki piersiowej i spowodować utratę swobody oddychania,
- mogą wywołać skłonność do schorzeń górnych dróg oddechowych,
- mogą zmniejszyć wydolność fizyczną organizmu,
- doprowadzają do nieprawidłowego ułożenia narządów wewnętrznych w jamie brzusznej,
- wywołują zaburzenia czynności trawienia,
- mogą z czasem doprowadzić do bólu kręgosłupa,
- zmniejszają amortyzację kręgosłupa,
- wywołują zaburzenia symetrii budowy ciała,
- doprowadzają do przedwczesnych zmian zwyrodnieniowych,

- powodują upośledzenie czynności lokomocyjnych.

### **Wady postawy dzielimy na:**

#### **Wrodzone**

- a) wady kości
- b) wady mięśni

Są to odchylenia od prawidłowej budowy ciała pod wpływem czynników działających w okresie płodowym.

#### **Nabyte**

- a) rozwojowe
- b) nawykowe

Powstają z różnych przyczyn można im przeciwdziałać dbając o prawidłowy rozwój dziecka.

### **Do najczęstszych wad postawy należą:**

#### **Wady kręgosłupa:**

- plecy okrągłe,
- plecy płaskie,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągło-wklęsłe,
- boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza),

#### **Wady klatki piersiowej:**

- klatka piersiowa lejkowata,
- klatka piersiowa kurza,

### **Wady kończyn dolnych, a w tym:**

#### **Wady kolan:**

- kolana koślawe,
- kolana szpotawe,

## Wady stóp:

- stopa płaska (płaskostopie),
- stopa płasko-koślawą,
- stopa szpotawa,
- stopa wydrążona.

Czy warto zatem zwracać uwagę na postawę dziecka? Tak, ponieważ zmiany, które mogą się pojawić w pewnym momencie jego życia staną się nieodwracalne. Od kogo dzieci uczą się nawyków, które później stosują w swoim życiu? To rodzic pokazuje dziecku, że na zakupy do pobliskiego sklepu trzeba jechać samochodem, że czas wolny spędza się przed telewizorem, komputerem lub z telefonem w rękę. Wielu rodziców idzie za modą wybierając placówki, do których uczęszcza ich dziecko daleko od domu. W ten sposób utrudniają przeprowadzenie nawet krótkiego spaceru. A tak naprawdę codzienna aktywność fizyczna może uchronić dziecko przed wieloma problemami.



