

Wady postawy u dzieci

W ostatnich latach obserwuje się znaczny wzrost występowania wad postawy u dzieci. Statystyki są alarmujące – ponad 80 procent dzieci ma płaskostopie, koślawe kolana i krzywy kręgosłup. Główną przyczyną tego stanu rzeczy należy upatrywać w zmianie naszego trybu życia – z aktywnego ruchowo na tzw. sedenteryjny (siedzący).

Nasze dzieci od kilku do kilkunastu godzin dziennie przebywają w pozycji siedzącej. Siedzą w szkole, podczas odrabiania lekcji i zajęć dodatkowych, a kiedy uwolnią się już od obowiązków najchętniej „odpoczywają” również w pozycji siedzącej – czytają, oglądają TV, grają na komputerze.

Siedzący tryb życia wpływa negatywnie na rozwój młodego człowieka, powoduje osłabienie siły mięśni i obniżenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu. Konsekwencją tego jest pojawienie się zaburzeń postawy ciała, które nieleczone z czasem pogłębiają się i utrwalają w postaci poważnych wad postawy.

Wady postawy znajdują się na czele listy chorób cywilizacyjnych. Wprawdzie nie powodują zagrożenia życia, ale są przyczyną długotrwałych dolegliwości i znacznego dyskomfortu.

Mogą powodować zaburzenia w budowie i czynnościach wielu narządów i układów organizmu człowieka.

Pogłębienie przednio-tylnych krzywizn kręgosłupa, może pogarszać wentylację płuc i utrudniać dopływ krwi do mózgu.

Kręgosłup prosty na skutek zbyt słabej amortyzacji może powodować mikrourazy głowy podczas chodzenia czy skakania.

Skoliozy(boczne skrzywienie kręgosłupa) pogarszają wentylację płuc, powodują bóle międzyżebrowe, utrudniają pracę serca i wielu dużych naczyń krwionośnych.

Płaskostopie i koślawe lub szpotawe kolana utrudniają długotrwałe stanie i chodzenie.

Ogólnie wady postawy pogarszają warunki statyki ciała, powodują zwiększenie zużycia energii, poczucie zmęczenia i nerwowość.

(na podstawie artykułu Anety Giczewskiej)

0 PRZYKAZAŃ DLA RODZICÓW

,
czyli

o tym warto pamiętać

zapisz dziecko na regularne zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej

1.

wykonuj razem z dzieckiem zalecony zestaw ćwiczeń domowych

2.

zażywaj ruchu razem z dzieckiem (codziennie gimnastyka poranna oraz

3.

do wyboru: pływanie, marsz w terenie, jazda na rowerze, jazda na nartach)

nie pozwól aby dziecko spędzało dużo czasu przed telewizorem

4.

czy komputerem.

przypominaj dziecku o prawidłowej postawie podczas nauki, pracy i w trakcie

5.

zabawy. prace przy stoliku co 30 minut przerywaj zabawą ruchową

zadbaj o właściwą dietę, musi zawierać dużo łatwo przyswajalnego wapnia

6.

i witaminy d,

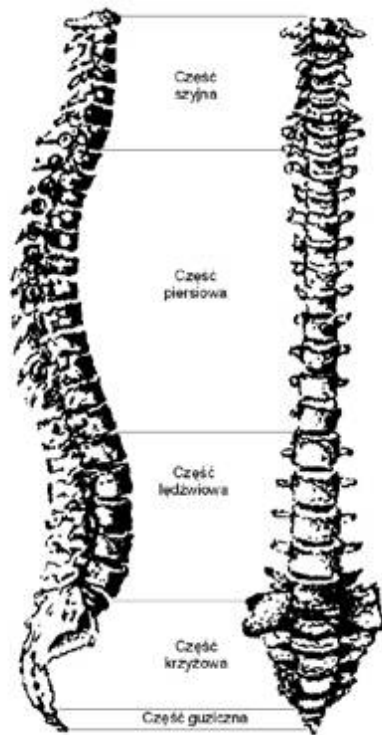
nie dopuszczaj do nadwagi

7.

zorganizuj dziecku odpowiednie meble do nauki i wypoczynku(biurko

8.

i krzesło o regulowanej wysokości)
zwróć uwagę na prawidłowe noszenie tornistra – na obu ramionach.
9.
kontroluj systematycznie postawę ciała dziecka, a jeśli zauważysz
10.
niepokojące objawy zgłoś się koniecznie do specjalisty.



obowe.