

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICÓW?

Wczesne wykrycie odchyłeń od normy w postawie dziecka to gwarancja skutecznego leczenia. Spróbujcie sami za pomocą przedstawionych rysunków ocenić stan sylwetki dziecka.

Obserwacje postawy ciała można rozpocząć od trzeciego roku życia i prowadzić nie rzadziej niż raz na pół roku. Dziecko do badania powinno być rozebrane do majteczek. Niech stanie prosto, z opuszczonymi wzdłuż tułowia rękami. Zwróć uwagę na symetrię tułowia, łopatek i bioder. *(Rysunki znajdują się pod tekstem)*

- Na początku sprawdź, czy barki są na tej samej wysokości **(rys. 1)**.
- Zwróć uwagę, czy jedna łopatka nie jest bardziej wystająca, uniesiona lub opuszczona, to właśnie sygnał wady postawy **(rys. 2)**.
- Spójrz na talię – „Trójkąty talii” powinny być równe po obu stronach **(rys. 3)**.
- Popatrz na biodra – zauważ czy są one na tym samym poziomie. Żadne nie powinno być uniesione **(rys. 4)**.
- Gdy dziecko zrobi skłon (pochyli się swobodnie do przodu przy wyprostowanych kolanach) sprawdź, stojąc za dzieckiem, czy nie ma różnicy w wysokości między prawą, a lewą stroną ciała **(rys. 5)**.
- Sprawdź, czy w swobodnej pozycji stojącej linia kręgosłupa jest prosta. Pod skórą widoczne są wyrostki kolczyste kręgów tworzące prostą linię przebiegającą pośrodku pleców. Przeciągnij palcem wzdłuż tej linii, jeśli zauważysz jakiegokolwiek odchylenie może to świadczyć o skrzywieniu kręgosłupa **(rys. 6)**.
- Ustaw dziecko bokiem. Sprawdź, czy nie ma nadmiernego pochylenia głowy do przodu, zaokrąglonych pleców, czy zbyt wystającego brzucha.
- Obejrzyj także nogi dziecka (odległość między kostkami przyśrodkowymi w pozycji na baczność nie powinna przekraczać 4-5 cm) **(rys. 7)**.

