

Jaka jest prawidłowa postawa ciała dziecka?

POSTAWA CIAŁA to wzajemne ułożenie jego poszczególnych elementów: głowy, kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy i kończyn. Szczególnie duży wpływ na postawę ciała ma kształt kręgosłupa.

Przy prawidłowej postawie ułożenie poszczególnych elementów ciała zapewnia jego równowagę i stabilność, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia dużą wydolność statyczno-dynamiczną oraz stwarza warunki właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych.

Poprawna postawa ciała jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Prawidłowa postawa ciała zmienia się wraz z wiekiem i to, co u małego dziecka jest normą, u starszego może już świadczyć o występowaniu wady.

Przykładowo: małe dzieci mają fizjologicznie obniżone wysklepienie stóp, ale brak wyraźnie ukształtowanych łuków wysklepiających stopę u sześciolatka wskazuje na płaskostopie i zaleca się wówczas ćwiczenia korekcyjne.

Cechy prawidłowej postawy ciała małego dziecka

- barki niewystające do przodu
- tył głowy i plecy ustawione w jednej linii
- brzuch wypukły
- nieznaczna lordoza lędźwiowa
- cały tułów pochylony do przodu
- lekkie zgięcie stawów biodrowych i kolanowych
- płaskostopie do 4-5 roku życia

Cechy prawidłowej postawy ciała dziecka w wieku szkolnym

- lekko spłaszczona klatka piersiowa, co powoduje za-okrąglenie barków
- mniej wypukły brzuch
- wyraźniejsza lordoza lędźwiowa
- proste nogi, mniejsze zgięcie stawów biodrowych i kolanowych
- stopy prawidłowo wysklepione – brak płaskostopia

Cechy prawidłowej postawy ciała dziecka w okresie dorastania

- wyprostowana postawa ciała
- mało wystający brzuch
- zanik zgięcia stawów biodrowych i kolanowych



małe dziecko



dziecko
w wieku szkolnym



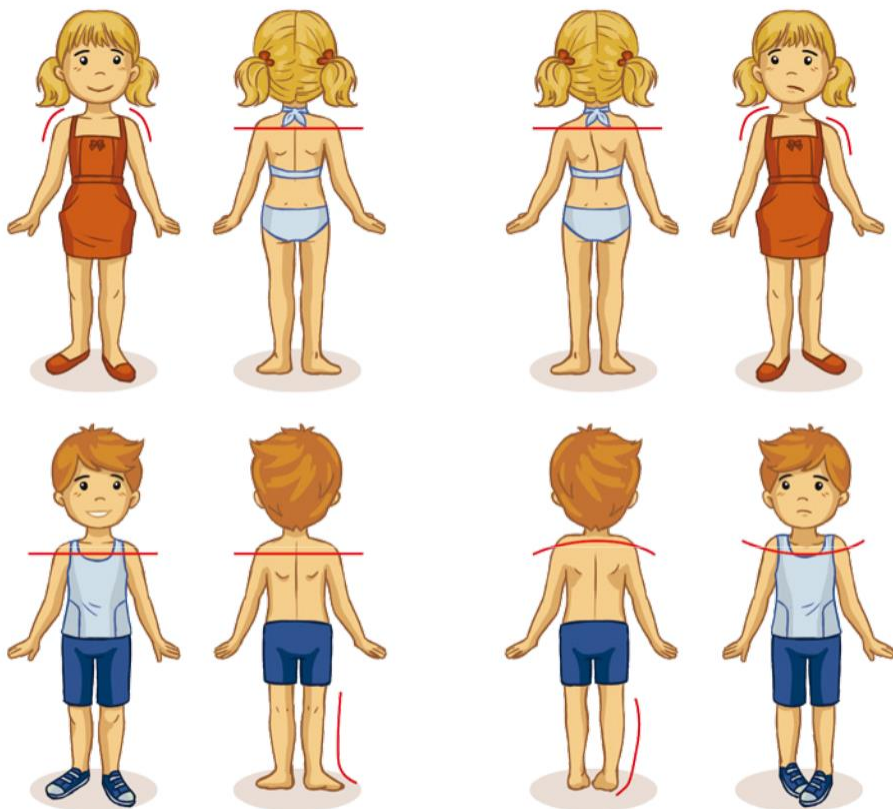
dziecko
w okresie dorastania

Co to znaczy, że dziecko ma wadę postawy?

O **WADACH POSTAWY** mówimy wtedy, gdy u dziecka stojącego w pozycji wyprostowanej obserwujemy odstępstwo od postawy prawidłowej dla jego wieku i płci. Odstępstwa te mogą dotyczyć kręgosłupa, klatki piersiowej lub kończyn dolnych.

Wyróżniamy następujące wady postawy:

- wady kręgosłupa
- wady klatki piersiowej
- wady kończyn dolnych

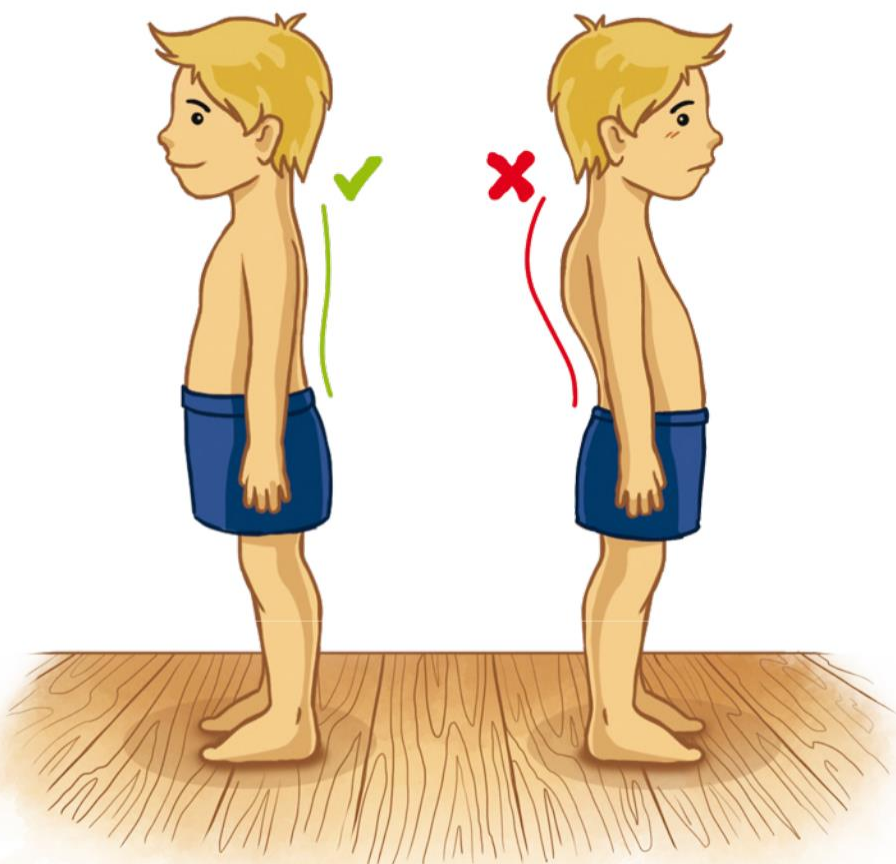


Wady kręgosłupa

Plecy okrągłe (hiperkifoza piersiowa)

Charakterystyczne cechy wyglądu:

- pogłębienie fizjologicznej krzywizny piersiowej, czyli nadmierne zaokrąglenie górnej części pleców
- wysunięcie głowy i barków do przodu
- spłaszczona, zapadnięta klatka piersiowa
- odstające łopatki



Plecy wklęsłe (hiperlordoza)

Charakterystyczne cechy wyglądu:

- pogłębienie fizjologicznej lordozy lędźwiowej, czyli zbyt mocne wygięcie dolnego odcinka kręgosłupa do przodu
- nadmierne uwypuklenie brzucha i pośladków

