Profilaktyka wad postawy i zapobieganie ich powstawaniu
- informacja dla rodziców

Kręgosłup to podpora całego ciała. Niestety często o tym zapominamy i nie dbamy o niego właściwie, co może skutkować wadami postawy. Większość naszych problemów zaczyna się w dzieciństwie.

Wady postawy to wszelkie odstępstwa od prawidłowej postawy ciała. To nie tylko kręgosłup ale również stopy, kolana, miednica.

Pochodzenie wad postawy:
- wrodzone deformacje narządu ruchu
- choroby przewlekłe
- unieruchomienia
- przebyte operacje

Większość przypadków nieprawidłowej postawy ciała to skutek zaniedbań, niewłaściwych nawyków i błędnych zachowań.

Najważniejsze to:

- niewłaściwa pielęgnacja we wczesnym dzieciństwie (układanie stale na tym samym boku, za miękki materac, za wysokie ułożenie, noszenie dziecka na tej samej ręce, nakłanianie do zbyt wczesnego siadania, wstawania i chodzenia)

- unikanie ekspozycji na słońce - naturalna wit.D3

- siedzący tryb życia (rozpowszechniony nawyk przebywania w pozycji siedzącej, wielogodzinne oglądanie telewizji, przesiadywanie przed komputerem, telefonem). Zastąpił on ruch na świeżym powietrzu

- niedobór codziennej aktywności fizycznej

- stres

- wykonywanie przez dziecko czynności codziennych w nieprawidłowych pozycjach (nieprawidłowe stanowisko do nauki)

- nieuzasadnione zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego czy basenu

- nadwaga

- zaniedbane wady wzroku i słuchu

Wszystko to skutkuje osłabieniem mięśni odpowiadających za prawidłowa postawę. Są to mięśnie brzucha, pośladków, grzbietu oraz mięśnie podtrzymujące sklepienia stopy.

Podejrzenie nieprawidłowej postawy, a zwłaszcza asymetrii ciała powinna być sygnałem do zbadania dziecka przez lekarza specjalistę.

Zapobieganie wadom postawy:

- kluczem jest regularny, ogolnólnorozwojowy wysiłek fizyczny, nie ograniczający się do jednej aktywności np. do treningu piłkarskiego

- czasami konieczne jest rozszerzenie aktywności fizycznej o gimnastykę korekcyjną

- wyrabianie u dziecka nawyku wykonywania ćwiczeń utrzymujący pełen zakres w stawach i wzmacniający mięśnie

- ograniczenie czas przebywania przed komputerem, telefonem, telewizorem

- zakup dobrego tornistra lub plecaka, ale nie torby na ramię(plecak musi przylegać do pleców, a nie leżeć na pupie). Pilnowanie aby dziecko nosiło w nim tylko niezbędne rzeczy

- korygowanie wad wzroku i słuchu

- zadbanie o długi, fizjologiczny sen

- zapewnienie dziecku prawidłowej, zbilansowanej diety

- dostarczanie odpowiedniej ilości płynów - woda

O prawidłową postawę trzeba dbać przez całe życie!!!!!

Pielęgniarka Medycyny Szkolnej