

PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD POSTAWY CIAŁA I ICH SKUTKI

1. wady wrodzone

- w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa (np. plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy płaskie, skolioza, klatka piersiowa lejkowata, klatka piersiowa kurza, kręcz szyi),
- w obrębie kończyn dolnych i stóp (np. koślawość kolan, szpotawość kolan, stopa płaska, stopa płasko-koślawa, stopa szpotawa, dysplazja stawów biodrowych),

2. wady nabyte

- powstałe na skutek przebytych chorób,
- powstałe w wyniku działania na organizm takich czynników jak:
 - siedzący tryb życia,
 - mała aktywność fizyczna,
 - jednostajność pozycji,
 - błędy w metodach i środkach wychowawczych, np. noszenie dziecka tylko na jednej ręce (tej samej), prowadzenie dziecka zawsze za jedną i tę samą rękę,
 - przyzwyczajenie do wykonywania pracy jedną i tą samą ręką,
 - jazda na hulajnodze, jazda na rowerze pod ramię,
 - jednostronność siedzącego trybu życia w połączeniu z objawami znużenia,
 - opuszczona głowa,
 - barki wysunięte do przodu,
 - zapadnięta klatka piersiowa,
 - plecy przygarbione o szeroko rozsuniętych łopatkach,
 - nieodpowiednie wymiary mebli – zbyt wysokie lub zbyt niskie siedzenia i pulpity, zła proporcja pomiędzy wysokością jednego i drugiego,
 - niewłaściwy sposób siedzenia w czasie pisania z jedną ręką na pulpicie, a drugą opuszczoną,
 - nieprawidłowa postawa stojąca w ławce, przy tablicy,
 - ciasne ubranie, za małe wymiary obuwia,
 - przygnębiecie, zahukanie,
 - słaby wzrok,
 - słaby słuch,
 - osłabienie po przebytej chorobie,
 - niedożywienie lub przekarmienie,
 - chęć ukrycia przez dziewczynki rozwijających się piersi,
 - nadmierna w stosunku do rówieśników wysokość ciała,
 - dźwiganie zbyt dużych ciężarów,
 - noszenie przez dzieci książek w jednej ręce lub na jednym ramieniu, zamiast w dopasowanych tornistrach.

Krytyczne okresy powstawania wad postawy

W okresie szkolnym należy zwrócić uwagę na dwa krytyczne okresy, kiedy to powstaje najczęściej wad postawy:

1. to wiek 6 -7 lat, związany ze zmianą trybu życia (kilkugodzinne przebywanie w szkole, w pozycji siedzącej)
2. związany ze "skokiem pokwitaniowym" (dzw. 11 - 13 lat. chł. 13 - 14 lat). Intensywny wzrost, zmiana proporcji ciała oraz układu środka ciężkości i brak pokrycia tych zmian siłą mięśni, stwarzają sytuację w której pogarsza się już występująca wada postawy okres ten wymaga szczególnej uwagi rodziców, nauczycieli, lekarzy na dziecko, dla którego, jest to wiek ostatniej szansy wyrównania istniejących odchyleń

- **BIBLIOGRAFIA:**

Kasperczyk T., Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie, Kraków 1994.

Sieniek Cz., Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Poradnik metodyczny, Starachowice 2003

Opracowanie Jolanta Zaremska