

Wady postawy u dzieci – skąd się to bierze?

Gdy kości i mięśnie rozwijają się są najbardziej podatne na pojawianie się zaburzeń i nieprawidłowości. Dlatego tak ważna jest właściwa edukacja rodziców, ale także nauczycieli w tym zakresie. Opiekunowie powinni być świadomi, że większość wad postawy spowodowana jest wyrobieniem niewłaściwych nawyków w dzieciństwie. Problemu często nie widać od razu, narasta on stopniowo, a ograniczenia ruchowe, ból i dyskomfort mogą się pojawić dopiero po latach – gdy dziecko już dorośnie. Nie zastanawiając się nad długofalowymi konsekwencjami występowania skrzywień kręgosłupa, możemy łatwo zbagatelizować problem. Z tego powodu kluczowe znaczenie ma szybka diagnostyka i podjęcie ewentualnej rehabilitacji jak najwcześniej. Poprzez trafne rozpoznanie, konsekwentne leczenie, a przede wszystkim przez umiejętne dbanie o postawę ciała można zapobiegać wadom i chorobom kręgosłupa. A co głównie szkodzi sylwetkom naszych pociech?

- **Siedzący tryb życia** – obecnie dzieci bardzo dużo czasu spędzają przed telewizorem lub grając w gry komputerowe. Spędzając w ten sposób wolny czas, często siedzą w sposób nieprawidłowy, zapominając o utrzymywaniu prostych pleców, uniesionej głowy czy ściągniętych łopatek..
- **Nieodpowiednie wymiary mebli (w szkole czy w domu)** – czyli zbyt wysokie lub zbyt niskie krzeselka czy stoliki. Dzieci spędzają w szkołach kilka godzin dziennie, dlatego tak ważna jest świadomość, że niewłaściwy sposób siedzenia podczas pisania, gdy np. jedna ręka jest na biurku, a druga opuszczona, może być jedną z przyczyn pojawienia się wad postawy.
- **Brak aktywności ruchowej** – zapewnienie dziecku odpowiedniej dla niego ilości ruchu, umożliwiającego wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny to sposób, by kości i mięśnie rozrastały się równomiernie. Często zalecaną formą ćwiczeń jest pływanie (szczególnie na plecach), dlatego warto rozważyć zapisanie dziecka na basen. Taki trening wzmacnia mięśnie grzbietu, które stabilizują korpus, a także minimalizuje występowanie przykurczy (redukuje napięcia mięśniowe).
- **Nadwaga** – ortopedzi od lat powtarzają, że nadwaga ma fatalny wpływ na kręgosłup, kolana czy kostki. Jest to szczególnie niebezpieczne dla dzieci i młodzieży będącej w fazie dynamicznego wzrostu. Jeśli dziecko będzie ważyło za dużo, może to skutkować skrzywieniami kręgosłupa, koślawością kolan i pięt czy problemami z biodrami – zbyt duży ciężar ciała i słabo rozwinięte mięśnie to niemal gwarancja pojawienia się lub pogłębienia wad postawy. Dlatego tak ważne jest, aby dziecko uczyło się prawidłowego odżywiania i także w przyszłości przestrzegało zasad zdrowej diety.
- **Zaniedbane inne wady, np. wzroku** – nasze dziecko, gdy źle widzi pochyla się nienaturalnie do przodu, przechyla głowę, co w dłuższej perspektywie może doprowadzić do rozwinięcia się wady postawy.