

# Wady postawy dzieci w wieku przedszkolnym

Opracowała Małgorzata Kiryluk

# Prawidłowa postawa

**W pozycji stojącej** sylwetka dziecka powinna posiadać – plecy proste, łopatki ściągnięte, barki cofnięte i opuszczone, brzuch wciągnięty.

**W siadach** tułów powinien być wyprostowany, głowa w przedłużeniu tułowia wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, klatka piersiowa uwypuklona, łopatki ściągnięte. Najkorzystniejszy jest siad skrzyżny z dłońmi opartymi na kolanach lub siad prosty – nogi proste z podporem rąk z tyłu

# Rodzaje wad

## 1. Wady kręgosłupa

- w płaszczyźnie strzałkowej:

plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy płaskie, plecy okrągło - wklęsłe

- w płaszczyźnie czołowej:

boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)

## 2. Wady klatki piersiowej

Klatka piersiowa lejkowata i kurza

## 3. Wady kończyn dolnych

- Wady kolan: kolana koślawe i kolana szpotawe

- Wady stóp: stopa płaska (płaskostopie), stopa płasko - koślawą, stopa szpotawa, stopa wydrążona

# WADY KREGOSŁUPA

## Plecy okrągłe

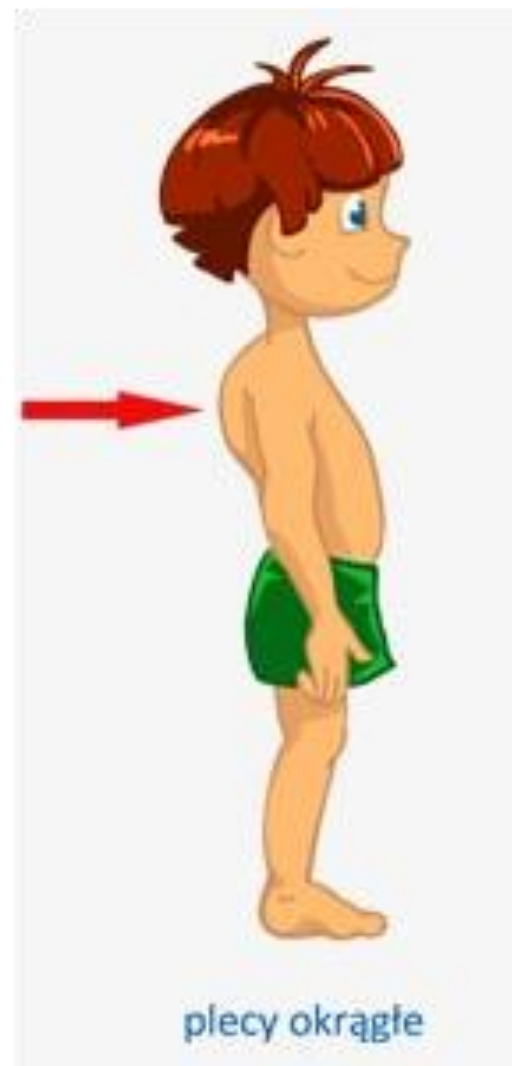
Plecy okrągłe to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny piersiowej. Nadmierne wygięcie kręgosłupa w odcinku piersiowym skompensowane jest w odcinku szyjnym zwiększoną lordozą szyjną i pochyleniem głowy do przodu.

W wyglądzie dziecka obserwuje się:

- wysunięcie do przodu głowy i barków
- odstające łopatki
- zapadnięta lub spłaszczoną klatkę piersiową (często funkcja oddechowa klatki piersiowej jest upośledzona)
- osłabienie mięśni grzbietu i przykurcz mięśni klatki piersiowej

Przyczyny wady:

- dystonia mięśniowa (zaburzenie równowagi napięć mięśniowych mięśni grzbietu)
- słaby wzrok
- nadmierny wzrost w stosunku do rówieśników
- choroby: krzywica, gruźlica, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa



# WADY KRĘGOSŁUPA

## Plecy wklęsłe

Istota tej wady polega na zwiększonym przodowygięciu kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (pogłębieniu lordozy lędźwiowej).

W wyglądzie dziecka z plecami wklęsłymi obserwuje się:

- silnie zaznaczony odcinek lędźwiowy kręgosłupa,
- uwypuklenie pośladków,
- wypięty brzuch,
- zwiększenie przodopochylenia miednicy,
- klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa mogą być nieco spłaszczone lub pozostawać w normie.

Przyczyny wady

- Dystonia mięśniowa mięśni grzbietu, brzucha, pośladków i kończyn dolnych

Osoby z tą wadą postawy często uskarżają się na dolegliwości bólowe okolicy lędźwiowo - krzyżowej kręgosłupa.



# WADY KREGOSŁUPA

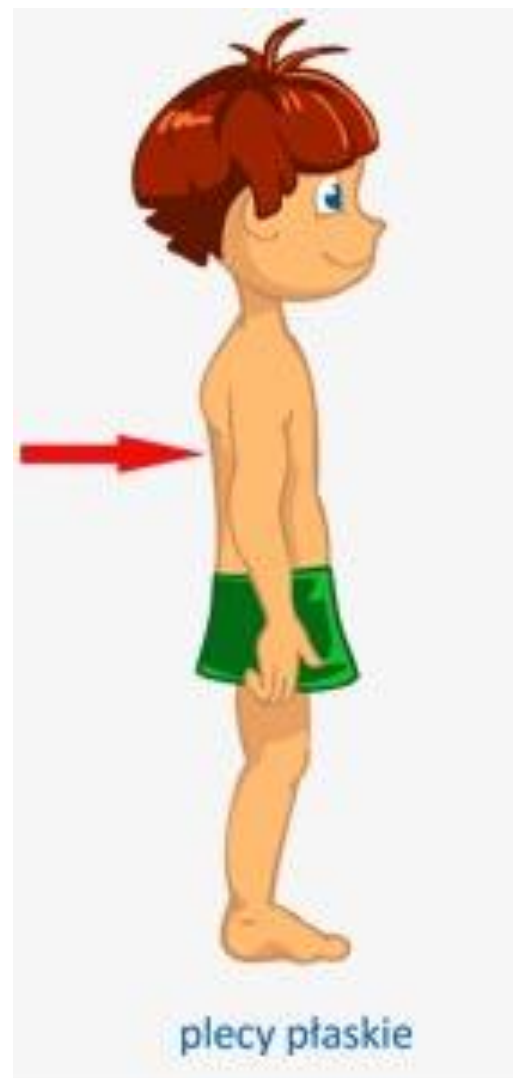
## Plecy płaskie

Wada ta charakteryzuje się spłaszczeniem lub brakiem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. W badaniu nie stwierdza się natomiast ograniczenia ruchomości w poszczególnych odcinkach kręgosłupa. U osób z wadą o typie pleców płaskich klatka piersiowa jest płaska, jej ruchomość i pojemność są ograniczone, barki opadnięte.

W wyglądzie dziecka z plecami płaskimi obserwuje się:

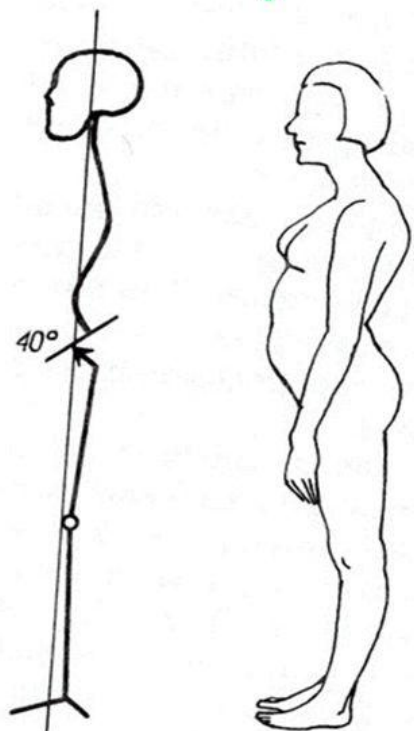
- sylwetkę wątlą,
- układ mięśniowy słabo ukształtowany,
- barki obniżone i wysunięte do przodu
- spłaszczoną klatkę piersiową

Zmniejszenie fizjologicznych wygięć kręgosłupa powoduje wypadnięcie funkcji amortyzacyjnej kręgosłupa, sprzyja powstawaniu zmian przeciążeniowych i zwyrodnieniowych kręgosłupa, dlatego ludzie z tą wadą często uskarżają się na bóle głowy.



# WADY KRĘGOSŁUPA

## Plecy wklęsło - okrągłe



- **Plecy wklęsło-okrągłe to wada, w której występują równocześnie cechy charakterystyczne dla pleców okrągłych i wklęsłych**

# WADY KREGOSŁUPA

## Skolioza

Boczne skrzywienie kręgosłupa jest wadą postawy polegającą na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego (w całości lub jego odcinkach).

Odchylenie to występuje w płaszczyznach:

- czołowej - kręgosłup wygina się w bok: w prawo lub w lewo,
- strzałkowej - pogłębia się wgięcie kifotyczne lub lordotyczne,
- poprzecznej - następuje rotacja (obrót) kręgów, co prowadzi do powstania garbu.

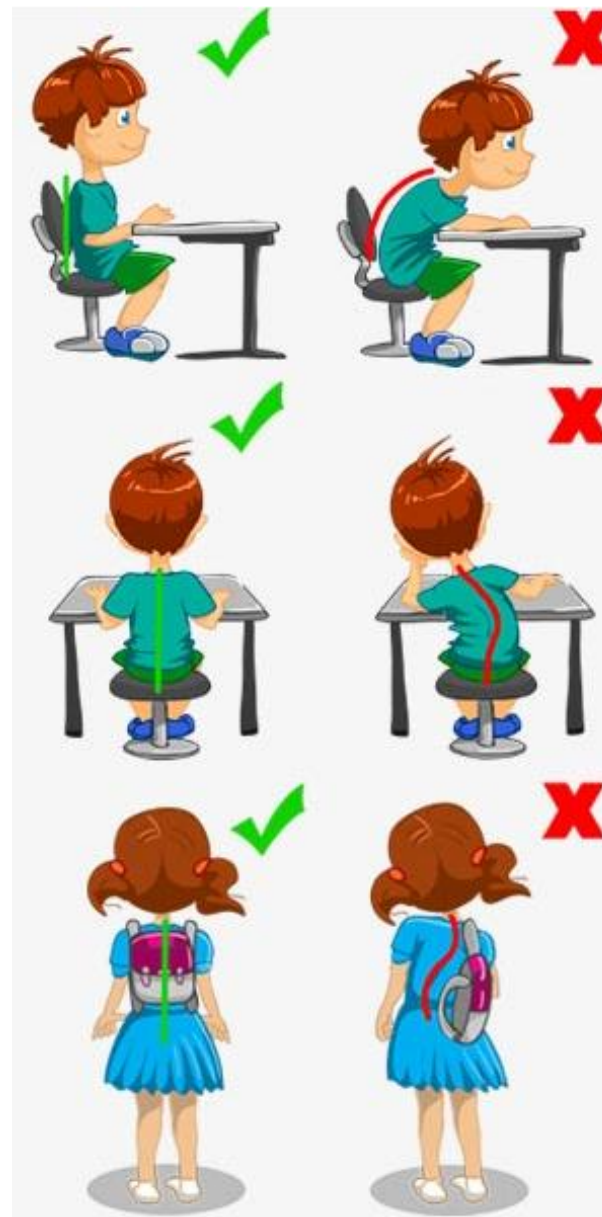
Skoliozę uważa się za wadę ogólnoustrojową, gdyż pociąga za sobą wtórne zmiany w układzie narządu ruchu, układzie oddechowo-krążeniowym i w różnych narządach wewnętrznych oraz pogorszenie sprawności i wydolności fizycznej. Gimnastyka korekcyjna zajmuje się tylko mniej zaawansowanymi postaciami skoliozy (postawy skoliotyczne i skoliozy I stopnia). Bardziej zaawansowane przypadki wymagają postępowania rehabilitacyjnego, a nawet operacyjnego.

W wyglądzie dziecka z postawą skoliotyczną obserwuje się:

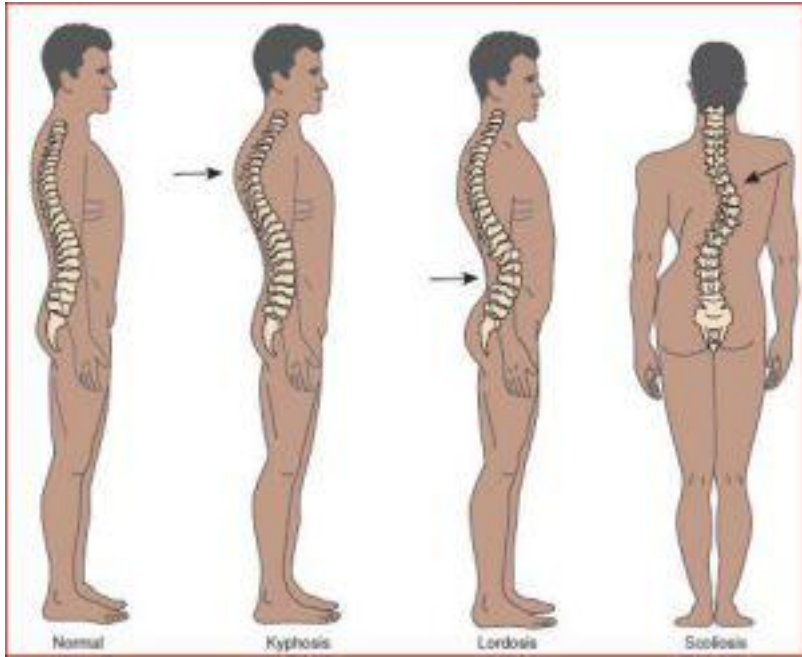
- nierówno ustawione barki, odstające łopatki
- brak symetrii talii, nierówno ustawione biodra
- Krzywo przebiegająca linię kręgosłupa

Nieleczona skolioza prowadzi do:

- Zniekształcenia klatki piersiowej, uciskania narządów wewnętrznych (serca, płuc) prowadząc do upośledzenia wydolności krążenia i oddychania
- Zmniejszonej sprawności fizycznej, kompleksu psychicznego - obecność garbu żebrowego







Prawidłowa sylwetka



Garb żebrowy w skoliozie



Oznaki skoliozy



# WADY KLATKI PIERSIOWEJ

## Klatka piersiowa kurza

Charakterystyczny dla tej wady jest zniekształcony, silnie wysunięty do przodu mostek tworzący uwypuklenie w kształcie dziobu łodzi.

Przyczyną wady mogą być zaburzenia rozwoju przepony, następstwa pokrzywicze.

Wada ta, podobnie jak klatka piersiowa lejkowata, silnie zaburza wydolność układu oddechowego i krążenia.

Postępowanie korekcyjne dla klatki piersiowej kurzej polega głównie na ćwiczeniach oddechowych i ogólnorozwojowych, poprawiających sylwetkę i pływaniu. W wadach zaawansowanych stosuje się aparaty ortopedyczne.



# WADY KLAATKI PIERSIOWEJ

## Klatka piersiowa lejkwata

Charakterystyczną cechą tej wady jest lejkwate zapadnięcie dolnej części mostka i przylegających do niego żeber.

Przyczyną jest wrodzone zaburzenie rozwoju przepony lub nieprawidłowy rozwój chrząstek żebrowych.

Osoby z tym schorzeniem mają upośledzony mechanizm oddychania i zaburzenia ze strony układu krążenia, są apatyczne, zmęczone i chorowite.

Postępowanie korekcyjne dla klatki piersiowej lejkwatej polega głównie na ćwiczeniach oddechowych i ogólnorozwojowych, poprawiających sylwetkę i pływaniu. W wadach zaawansowanych się leczenie operacyjne.



# Wady kończyn dolnych



# WADY KOŃCZYN DOLNYCH

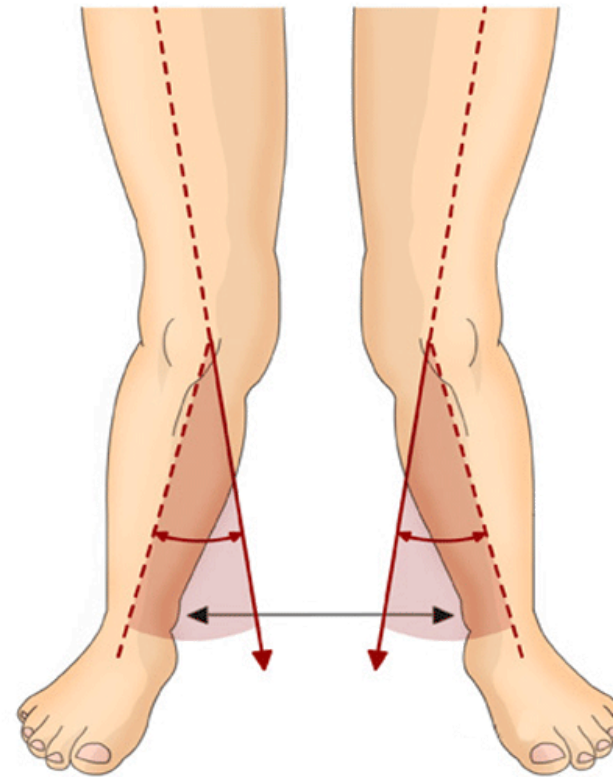
## Kolana koślawe

W tej wadzie kolana skierowane są do wewnątrz, oś podudzia tworzy z osią uda kąt rozwarty na zewnątrz, podudzie jest nadmiernie oddalone od osi środkowej ciała. Gdy dziecko stoi na baczność, kolana opierają się o siebie, a między kostkami stóp jest spora przerwa.

Jeśli nie przekracza ona 4 centymetrów, nie trzeba się martwić, bo taka koślawość mija najczęściej, zanim dziecko skończy 6 lat. Gdy jednak wada ta się pogłębia, wskazana jest wizyta u ortopedy oraz odpowiednia gimnastyka.

Przyczyną tej wady może być: krzywica, nadwaga, zmuszanie dziecka do zbyt wczesnego wstawania i chodzenia, częste siadanie w tzw. siadzie „W”.

### KOLANA KOŚLAWE



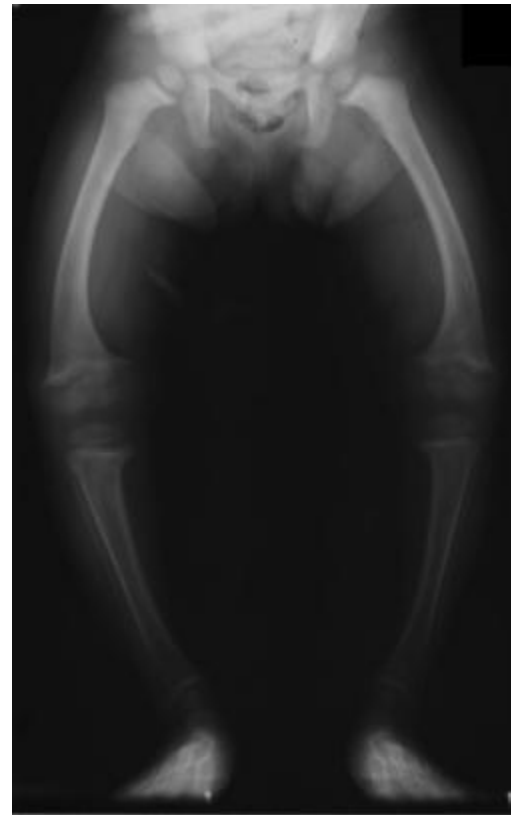
# WADY KOŃCZYN DOLNYCH

## Kolana szpotawe

W tej wadzie oś podudzia tworzy z osią uda kąt otwarty do wewnątrz. Gdy dziecko stoi prosto, ze złączonymi stopami, między kolanami tworzy mu się szczelina w kształcie litery O. Często też palce stóp skierowane są do wewnątrz.

Wada ta zazwyczaj sama zanika, gdy dziecko kończy dwa lata.

Jeżeli jednak maluch ze szpotawymi kolankami jest otyły lub zaczął chodzić przed ukończeniem roku, wtedy pomocne będzie odpowiednie leczenie i gimnastyka.



# WADY STÓP

## Płaskostopie

Jest to wada polegająca na

W warunkach prawidłowych stopa opiera się o podłoże trzema punktami:

- piętą
- głową pierwszej kości śródstopia
- głową piątej kości śródstopia.

Między tymi punktami przebiegają trzy główne łuki stopy:

- podłużny przyśrodkowy
- podłużny boczny
- poprzeczny przedni

Ich obniżenie prowadzi do płaskostopia.

Przeciążenie stopy spowodowane niewydolnością jej układu mięśniowo-więzadłowego doprowadza do:

- zniekształceń
- zaburzenia funkcji
- bolesności.



# PŁASKOSTOPIE

## UKŁAD KOŚCI I ODCISK STOPY

Prawidłowy



Płaskostopie



## JAK PRZECIWDZIAŁAĆ PŁASKOSTOPIU?

Sposób stawiania stóp



Ułożenie stóp podczas siedzenia

PRAWDŁOWE



NIEPRAWIDŁOWE





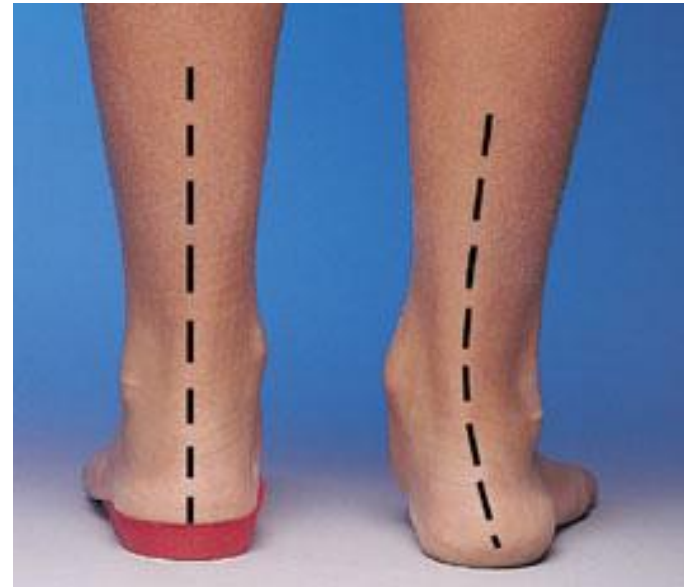
# WADY STÓP

## Stopa płasko - koślawka

Jest to wada złożona, wynikająca z przeciążenia stopy oraz niewydolności jej układu mięśniowo - więzadłowego.

Charakterystyczną cechą tej wady oprócz spłaszczenia wysklepienia stopy jest skręcenie pięty na zewnątrz. Pięta opiera się na podłożu brzegiem przyśrodkowym.

Dziecko zdiera obcasy butów po stronie wewnętrznej.



# WADY STÓP

## Stopa szpotawa

Pięta jest skręcona do wewnątrz i opiera się na krawędzi zewnętrznej o podłoże.



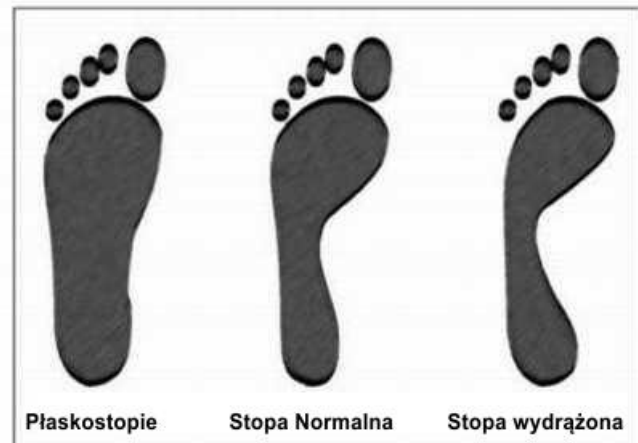
# WADY STÓP

## Stopa wydrążona

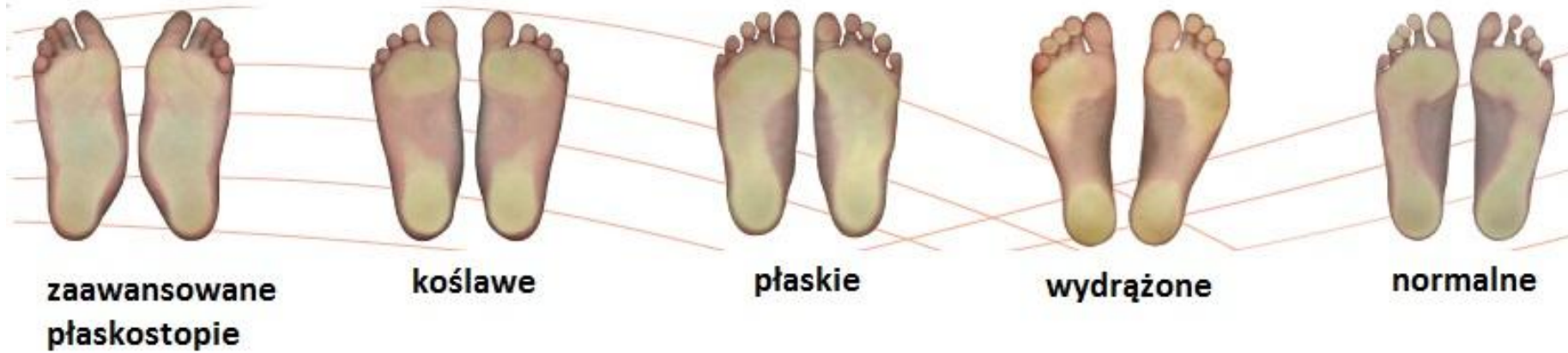
Cechą charakterystyczną tej wady jest nadmierne wydrążenie stopy między śródstopiem a piętą i skróceniem tego odcinka. Jest to tzw. wysokie podbicie.

Leczenie polega przede wszystkim na wyeliminowaniu czynników sprzyjających rozwojowi wady i stosowaniu systematycznej gimnastyki korekcyjnej, wzmacniającej układ mięśniowy.

Niekiedy konieczne jest także leczenie operacyjne.



## Jakie masz stopy?



## Objawy, których wystąpienie w postawie ciała dziecka przedszkolnego powinno zaniepokoić rodziców i nauczycieli:

- wysunięcie głowy i barków do przodu,
- znaczne uwypuklenie brzucha,
- odstawanie łopatek,
- boczne odchylenia kręgosłupa,
- asymetrie prawej i lewej strony ciała,
- szpotawość lub duża koślawość kolan,
- koślawe ustawienie pięt.

Wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienia kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie.

Głównymi przyczynami mogą być nie tylko skłonności wrodzone, ale też nieprawidłowy styl życia i niedostateczna aktywność ruchowa.

Rodzice są zabiegani, zapracowani i nie mają czasu dla swoich dzieci, które najczęściej oglądają telewizję lub siedzą przed komputerem.

Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne.

Dziękuję za uwagę

