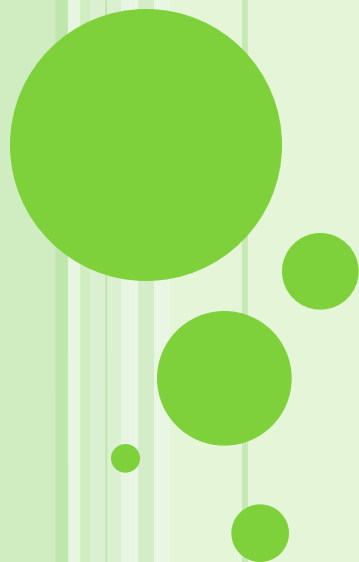




WADY POSTAWY CIAŁA

PRZECIWWSKAZANIA DO ĆWICZEŃ
PRZY OKREŚLONYCH WADACH





Wady postawy stanowią w czasach współczesnych problem zdrowotny naszego społeczeństwa.

Gwałtowne zmiany zachodzące w środowisku otaczającego człowieka odbijają się w sposób niekorzystny.



OKRES WCZESNOSZKOLNY (6 – 7 lat)

**Właśnie wtedy powstaje najwięcej wad postawy.
Związane jest to ze zmianą trybu życia:**

- kilkugodzinne przebywanie w pozycji siedzącej, często w nie właściwych warunkach;
- źle dobrany plecak oraz jego ciężar może powodować obciążenia kręgosłupa;
- źle rozłożony ciężar tornistra w drodze do szkoły;





PRAWIDŁOWA POSTAWA CHARAKTERYZUJE SIĘ NASTĘPUJĄCYMI CECHAMI:

Głowa uniesiona wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami lub podana nieco ku przodowi, klatka piersiowa wysklepiona ku przodowi przy zachowaniu swobodnego oddychania, brzuch lekko wciągnięty lub płaski. Plecy łagodnie wygięte, przy czym łopatki nie wystają poza linie pośladków, ręce i nogi prawidłowo ukształtowane, stopy wysklepione.





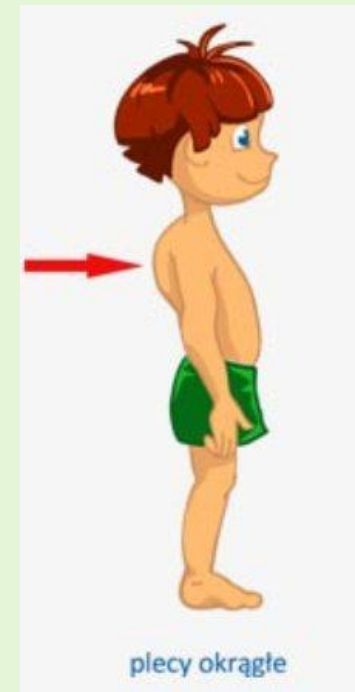
DO NAJCZĘSTRZYCH WAD POSTAWY NALEŻĄ:

1. Wady kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej:

a) **Plecy okrągłe (kifoza)** – to wada postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej, zlokalizowana w odcinku piersiowym.

W wyglądzie dziecka z plecami okrągłymi obserwuje się:

- wysunięcie do przodu barków
- odstające łopatki
- zapadniętą lub spłaszczoną klatkę piersiową
- osłabienie mięśni grzbietu i przykurcz mięśni klatki piersiowej





Plecy okrągłe przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń.

Należy unikać:

- krążenia ramion w przód oraz zbyt długo trwających pozycji ze wzniesionymi do poziomu ramionami w przód;
- skłonów w przód;
- podporów przodem o ramionach wyprostowanych;
- siedzenia i leżenia w pozycji zgarbionej;





– ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach
(skoki przez skrzynię, poręcze);

– jazdy na rowerze;



– dźwigania ciężarów;



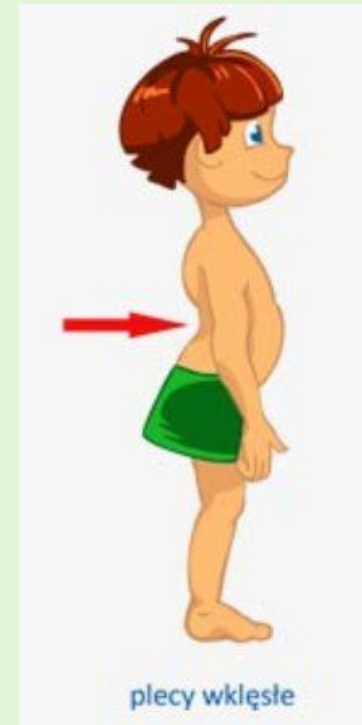
b) Plecy wklęsłe (lordoza) – jest to wygięcie kręgosłupa ku przodowi w części lędźwiowej (w dole pleców). Człowiek z lordozą wygląda jakby nadmiernie się prostował. Między jego pośladkami a środkową częścią kręgosłupa tworzy się charakterystyczna litera C.

Wówczas widać, że:

- plecy są wklęsłe;
- brzuch jest wygięty;
- pośladki są bardziej uwypuklone niż normalnie;

Ponadto mogą się pojawiać dolegliwości bólowe w dolnym odcinku pleców ze względu na nadmierne jego obciążenie.

Lordoza może być wynikiem utrzymywania nieprawidłowej postawy ciała, braku ruchu, otyłości a także wadą wrodzoną.





Plecy wklęsłe przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń:

Należy unikać:

- ćwiczeń akrobatycznych;
- przyjmowania pozycji „sfinksa”
- łyżwiarstwa figurowego;
- ćwiczeń gimnastycznych:
mostek, kołyska oraz gimnastyki artystycznej;

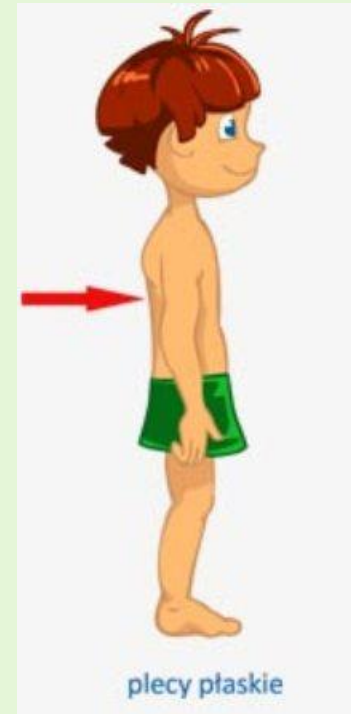




c) **Plecy płaskie** – wada ta charakteryzuje się spłaszczeniem lub brakiem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa.

W wyglądzie dziecka obserwuje się:

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



Zmniejszenie fizjologicznych wygięć kręgosłupa powoduje, że osoby z tą wadą często uskarżają się na bóle głowy.



Plecy płaskie przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń:

Należy unikać:

- wszelkiego rodzaju wydłużenia – elongacje;
- zwisy;
- wyciągi;
- przyjmowania pozycji „Klappa”;





2. Wady kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej:

Skolioza – boczne skrzywienie kręgosłupa – jest wadą postawy polegającą na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego.

Odchylenie to występuje w płaszczyznach:

- czołowej – kręgosłup wygina się w prawo lub lewo
- strzałkowej – pogłębia się wgięcie lordotyczne lub kyfotyczne
- poprzecznej – następuje rotacja (obrót) kręgu co prowadzi do powstania garbu





W wyglądzie z bocznym skrzywieniem obserwuje się:

- nierówno ustawione barki;
- krzywo przebiegająca linia kręgosłupa;
- odstające łopatki;
- brak symetrii talii;
- nierówno ustawione biodra;

Nie leczona skolioza może prowadzić do:

- zniekształcenia klatki piersiowej;
- uciskania narządów wewnętrznych – duszności;
- zmniejszenia sprawności fizycznej;



Skolioza przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń.

Należy unikać:

- stosowania długotrwałych marszów;
- dłuższych wysiłków w pozycji stojącej;
- skoków;
- dźwigania ciężarów;
- przewrotów w przód w tył;
- skłonów w przód;
- skłonów w płaszczyźnie czołowej (bocznych);
- mostów;
- przerzutów;
- biegów lekkoatletycznych;
- długotrwałej jazdy na rowerze;





3. Wady kończyn dolnych:

- a) kolana koślawe – w tej wadzie postawy kolana skierowane są do wewnątrz. Gdy dziecko stoi na baczność, kolana opierają się o siebie, a między kostkami stóp jest spora przerwa.

Przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń.

Należy unikać:

- Siadu na piętach ze stopami i podudziami na zewnątrz;
- sportów przeciążających w sposób długotrwały kończyny dolne;





b) kolana szpotawe – w tej wadzie, gdy dziecko stoi prosto, ze stopami złączonymi, między kolanami tworzy się szczelina w kształcie litery O.



Przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń.

Należy unikać:

– siadów skrzyżnych;





4. Wady stóp.

Płaskostopie – jest jedną z bardziej powszechnych dolegliwości stóp. Stopa ma niski lub obniżający łuk podłużny, który jest wynikiem niewydolności układu

mięśniowo – więzadłowego.

W młodszym wieku szkolnym nie musi dostarczać bodźców bólowych, jednak zaniedbanie i brak korektywy może nieść odległe, negatywne skutki.

- stopa wydrążona
- stopa prawidłowa
- różnego rodzaju płaskostopie





Płaskostopie przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń.

Należy unikać:

- długotrwałego stania we wszystkich sytuacjach i okolicznościach życiowych;
- bierne zeskoki i skoki na twardym podłożu, skakanie przez skakankę lub gumę na betonie;
- długotrwałego marszu we wspięciem na palcach;
- marszu na wewnętrznych krawędziach stóp;
- ćwiczeń na równoważniach ustawionych pod kątem;
- siedzenia ze zwisającymi nogami, np. na wysokich krzesłach;
- gry w piłkę nożną oraz jazdy na łyżwach;
- rozsuwaniu na zewnątrz palców stóp w staniu i chodzeniu oraz ćwiczeń w dużym rozkroku;

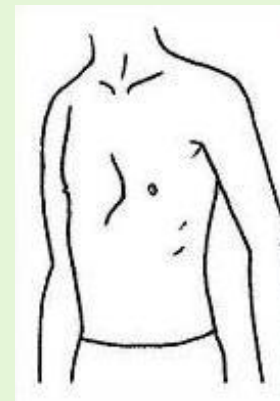




4. Wady klatki piersiowej.

a) Klatka piersiowa lejkowata tzw. szewska

Charakterystyczną cechą tej wady jest lejkowate zapadnięcie dolnej części mostka i przylegających do nich żeber. Osoby z tym schorzeniem mają upośledzony mechanizm oddychania i zaburzenia ze strony krążenia.



b) Klatka piersiowa kurza

Charakterystyczny dla tej wady jest zniekształcony, silnie wysunięty do przodu mostek tworzący uwypuklenie w kształcie dziobu łodzi. Wada ta silnie zaburza wydolności układu oddechowego i krążenia.





Przeciwwskazania do wykonywanych ćwiczeń.

Należy unikać:

- wykonywanie przewrotów w przód i tył;
- wykonywanie skoków przez przyrządy;
- stosowanie jednorazowo dużej ilości ćwiczeń pogłębionego oddychania;
- długotrwałego siedzenia przed telewizorem w niedbałej pozycji (barki wysunięte do przodu);





Najczęstsze przyczyny powstawania wad postawy:

- a) wrodzone – związane z zaburzeniem kostnienia (z budową kości) lub z wrodzonym zanikiem mięśni;

- b) nabyte – wywołane przebytymi chorobami lub powstałe na skutek zaburzenia prawidłowej postawy ciała;





Dzieci z różnymi wadami postawy powinny korzystać nie tylko z odpowiednich ćwiczeń korekcyjnych ale i innych zajęć ruchowych. Najkorzystniej jest łączyć ćwiczenia korektywne z uprawianiem wybranych dyscyplin sportowych.

Z dyscyplin sportowych korzystnie, zwłaszcza na mięśnie tułowia, działa pływanie. Wzmacnia ono mięśnie grzbietu i brzucha, pobudza do intensywnego oddychania, usprawnia mięśnie klatki piersiowej.





Ze sportów lądowych do korzystnie działających można zaliczyć siatkówkę, piłkę ręczną, koszykówkę.



Nie jest wskazane uprawianie **skoków, gimnastyki, zapasów oraz dźwigania ciężarów.**





Dziękuję za uwagę.

mgr Polowczyk Sławomir

