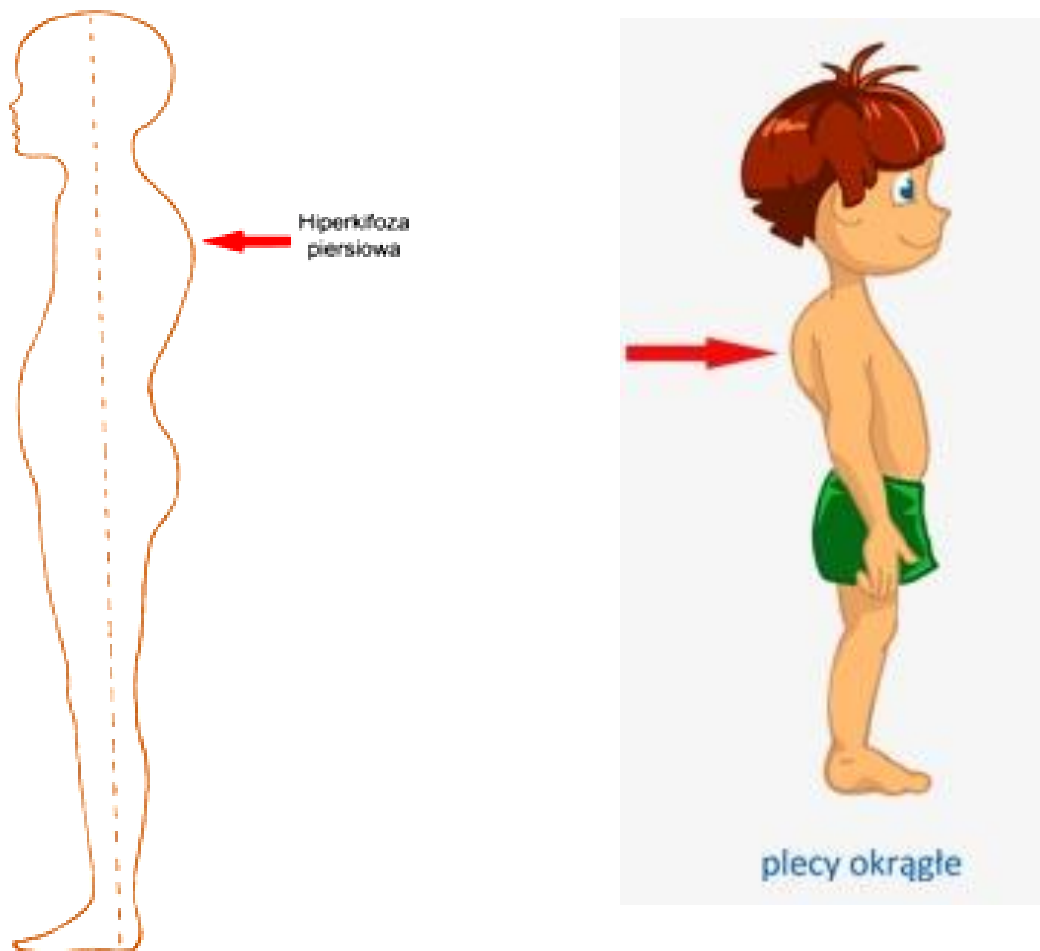


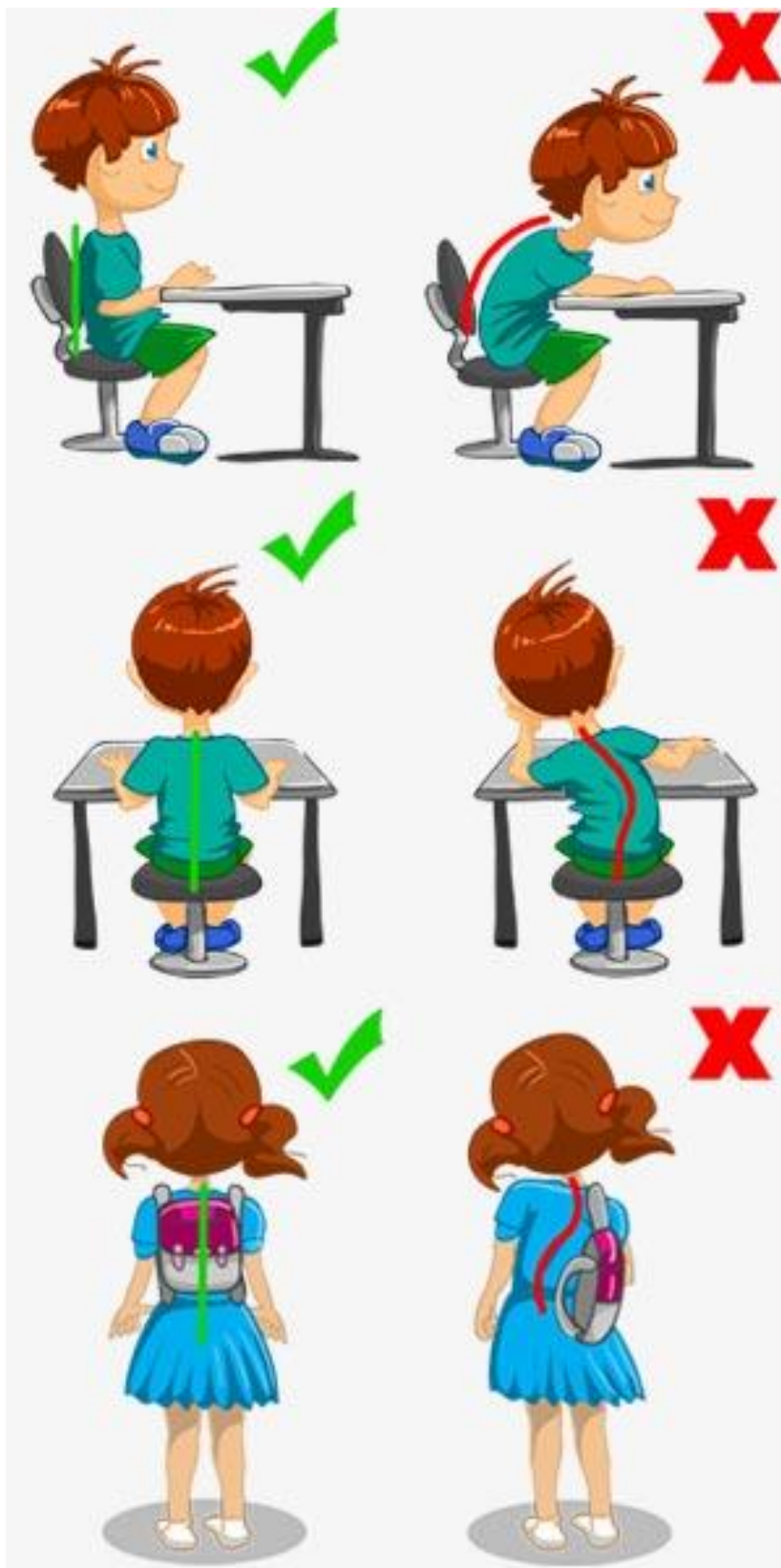
# PLECY OKRĄGŁE

To **choroba kręgosłupa**, której cechą charakterystyczną jest nadmierne wygięcie kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym i krzyżowym. Nieleczona kifoza może nie tylko się pogłębić i doprowadzić do powstania garbu, lecz także dać poważne powikłania, np. problemy z oddychaniem.

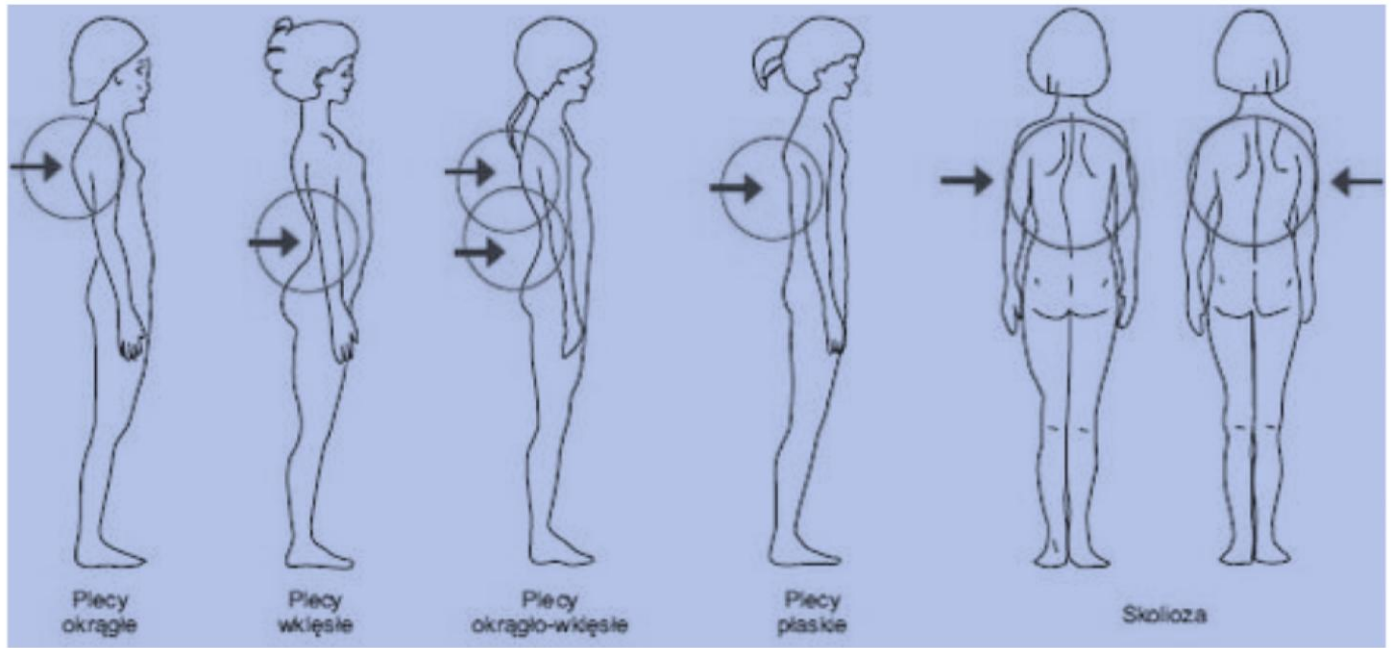


PRAWIDŁOWA POZYCJA

NIEPRAWIDŁOWA POZYCJA



# RODZAJE WAD POSTAWY



## W ostatnich latach obserwuje się znaczny wzrost występowania wad postawy u dzieci !!!

Dziecko pracuje na wadę postawy jeśli godzinami siedzi, przed telewizorem lub komputerem, przy biurku. Spędza za mało czasu na dworze, unika aktywności ruchowej. Często nie uczestniczy w lekcjach wf czy pływania. Przyczyną wad postawy są również złe nawyki żywieniowe, która powodują nadwagę. **Obecnie wady postawy stanowią coraz poważniejszy problem dzieci w wieku szkolnym.**

Wbrew pozorom wada postawy to nie tylko nienaturalne skrzywienia kręgosłupa. Dziecko może mieć chore biodra, kolana lub stopy, wówczas chodzenie, stanie, bieganie, a nawet siedzenie może sprawiać mu ból. Żeby zmniejszyć ból- ustawia ono swoje ciało nienaturalnie (czyli niesymetrycznie, krzywo). Jeśli robi to stale, wówczas cały szkielet się deformuje. Pojawia się np. garb, "kurza" klatka piersiowa, brzuch zostaje wypchnięty do przodu. Takie wady postawy to nie problem estetyczny. Dziecko z dużą wadą ma też m.in. kłopoty z oddychaniem, szybciej się męczy, często miewa bóle głowy, utyka. Podczas zabaw nie nadąża za zdrowymi rówieśnikami i to może powodować stres, a nawet depresję.

Bagatelizowanie najmniejszych nawet zaburzeń postawy u dzieci negatywnie wpływa na ich zdrowie i sprawność, a w przyszłości może przynieść bardzo niekorzystne w skutkach powikłania chorobowe.

# NASZE STOPY

**Płaskostopie** - zniekształcenie stopy polegające na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień.

Przyczyną tego rodzaju wady może być np. nadmierne, długotrwałe obciążenie stóp przy jednoczesnym osłabieniu mięśni i więzadeł, noszenie niewłaściwego obuwia lub nadwaga. Płaskostopie może prowadzić do powstawania przewlekłych stanów zapalnych torebek i więzadeł stawowych stopy, jej obrzęku i bolesności utrudniających, niekiedy nawet uniemożliwiających, stanie i chodzenie. Płaskostopie wpływa niekorzystnie na statykę ciała i kręgosłup. Zaleca się udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej, chodzenie boso po nierównych powierzchniach np. piasku. Często ortopedzi przepisują wkładki ortopedyczne do butów.



prawidłowe  
wysklepienie



neutralna pozycja



stopa wydrążona



suplinacja



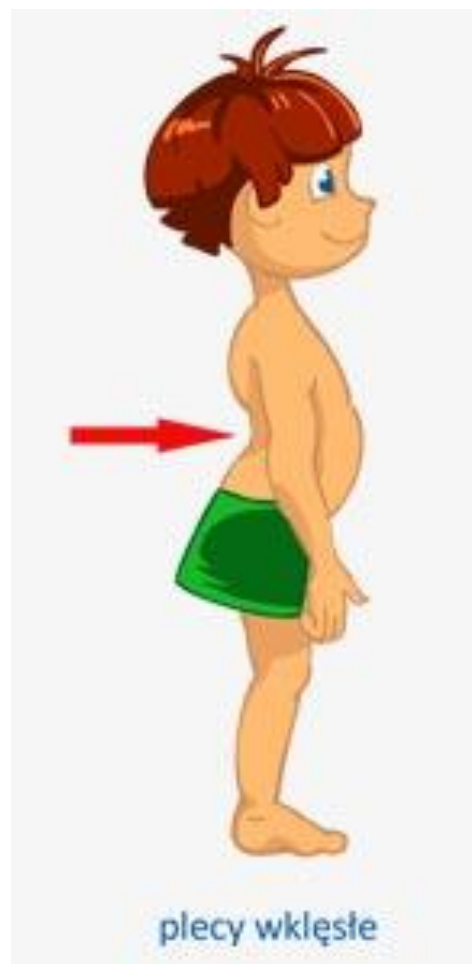
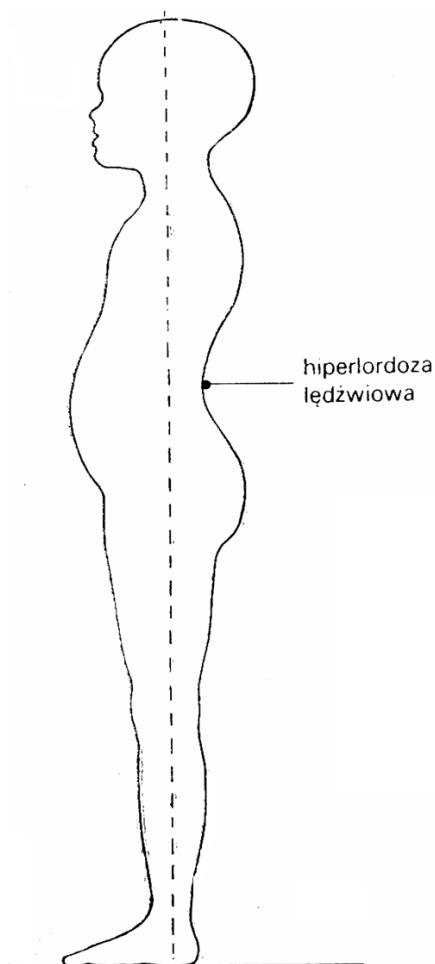
stopa płaska



pronacja

# PLECY WKŁĘSŁE

To choroba kręgosłupa, której cechą charakterystyczną jest nadmierne wygięcie kręgosłupa ku przodowi w dole pleców. Nieleczona lordoza może nie tylko się pogłębić i zaburzyć proporcje sylwetki, lecz także dać poważne powikłania.



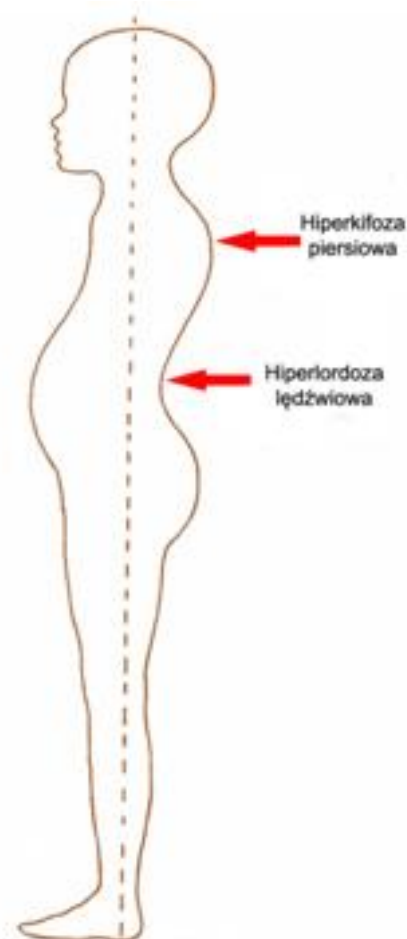
# PLECY WKŁĘŚŁO-OKRĄGŁE

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

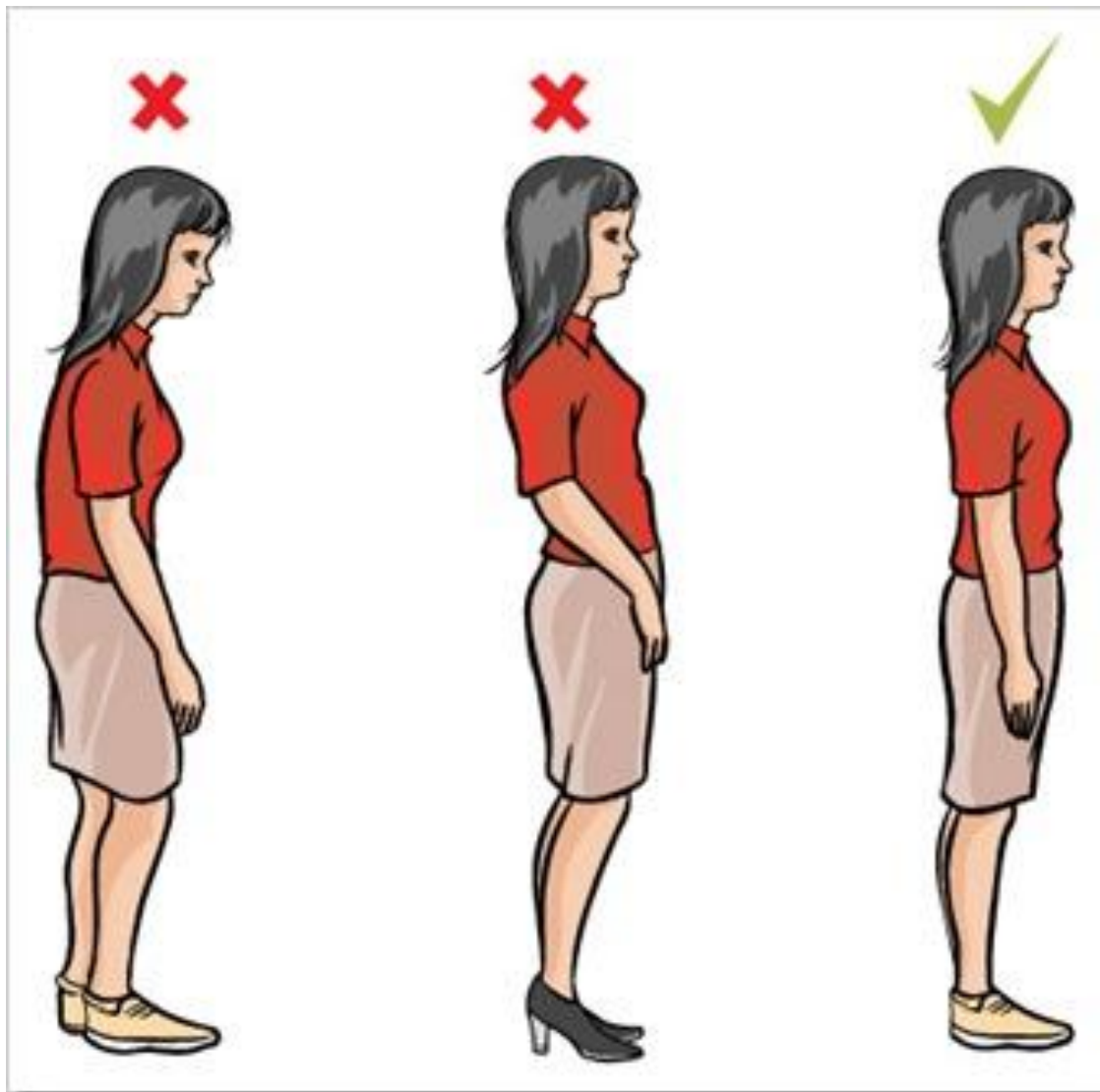
**Plecy wkłęsło-okrągłe to wada, w której występują równocześnie cechy charakterystyczne dla pleców okrągłych i wkłęsłych. U dziecka z tą wadą występuje zarówno pogłębienie kifozy piersiowej, jak i lordozy lędźwiowej.**

**W sylwetce dziecka stwierdza się:**

- **pogłębienie kifozy piersiowej,**
- **wysunięcie głowy do przodu - broda nie rzutuje na mostek,**
- **wysunięcie i odstawanie od klatki piersiowej łopatek,**
- **pogłębienie lordozy lędźwiowej,**
- **zwiększenie przodopochylenia miednicy,**
- **wypięty (przodujący) brzuch,**
- **uwypuklenie pośladków.**



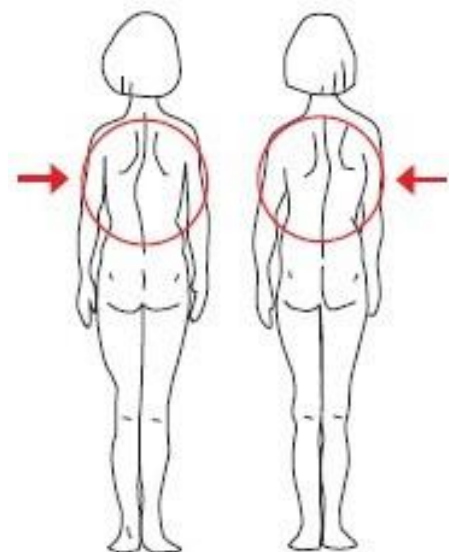
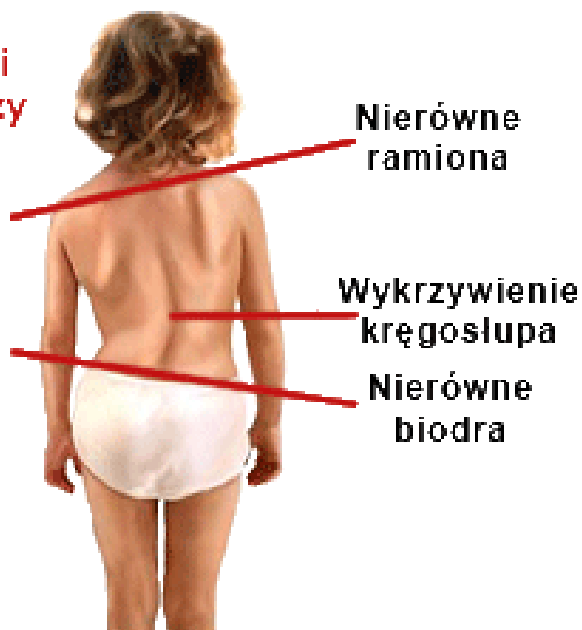
# POSTAWA CIAŁA



# SKOLIOZA

Zwana bocznym skrzywieniem kręgosłupa, to często występująca wada postawy u dzieci. Do jej powstania przyczyniają się najczęściej brak ruchu oraz nieprawidłowa postawa przyjmowana przez dziecko podczas siedzenia. Skoliozy nie należy lekceważyć, ponieważ może ona doprowadzić do groźnych powikłań, m.in. niewydolności krążenia. Często skolioza nasila się w okresie dojrzewania dziecka, kiedy nastolatek zaczyna gwałtownie rosnać. Dzieje się tak, ponieważ mięśnie nie nadążają za rozwojem kośćca i nie stanowią wystarczającej podpory dla kręgosłupa. Skolioza częściej dotyka dziewczynki niż chłopców. Im wcześniej się pojawi, tym skutki są groźniejsze.

## Oznaki skoliozy



Skolioza