

WADY POSTAWY U DZIECI.

Wady postawy ciała to powszechny problem dotyczący również dzieci. Już od najmłodszych lat mogą one mieć problemy z układem ruchu. Nieleczone dolegliwości prowadzą do poważnych konsekwencji w przyszłości. Większość wad jest możliwa do wyeliminowania, dlatego warto w tej sprawie skonsultować się ze specjalistą, który zdiagnozuje wadę i ustali plan leczenia.

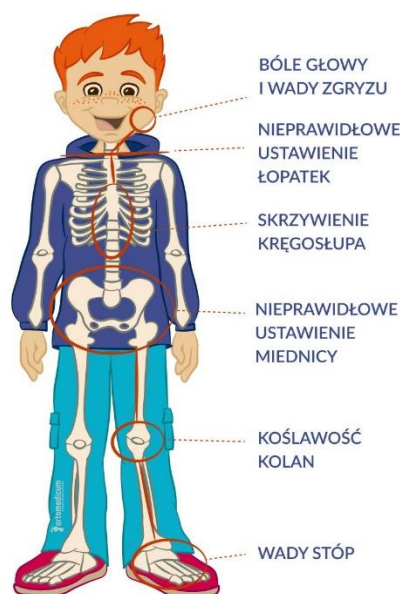


Prawidłowa postawa ciała – dlaczego jest tak ważna?

Prawidłowa postawa ciała ma kluczowe znaczenie w codziennym funkcjonowaniu. Jest to układ odcinków, które współpracując ze sobą, zapewniają stabilność ciała i optymalną ruchomość. Zaniedbana i nieleczona wada postawy z upływem czasu utrwala się, pogłębia i prowadzi do wielu bolesnych i niebezpiecznych schorzeń.

Czym są wady postawy u dzieci?

Wady postawy u dzieci to wszelkie odchylenia od optymalnych parametrów, które powodują nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jakikolwiek odstępstwo od normy, zaburza napięcie mięśniowe powodując tzw. dysbalans mięśniowy. Oznacza to, że jedna grupa mięśni jest rozciągnięta i osłabiona, druga natomiast staje się napięta i ulega skróceniu. Nieleczone zmiany mogą się pogłębiać i rzutować na sąsiadujące stawy.



Jak zapobiegać wadom postawy?

Profilaktyka wad postawy ma na celu zapobieganie pojawieniu się jakichkolwiek nieprawidłowości w naszym organizmie. Powinna się cechować codzienną dbałością o utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Istotną rolę w jej kształtowaniu odgrywają nawyki, które powtarzane wielokrotnie, mogą wpływać na utrwalenie wady. Kolejną kwestią to wczesne eliminowanie czynników, które są odpowiedzialne za jej powstanie np. nieprawidłowo dobrane obuwie. Dziecko powinno mieć zapewnioną odpowiednią ilość ruchu, który umożliwia prawidłowy i harmonijny rozwój fizyczny. Kluczowa jest również stała kontrola stanu zdrowia i regularne przeprowadzanie „bilansu” postawy ciała u lekarza lub fizjoterapeuty.

Najczęstsze wady postawy u dzieci – rodzaje skrzywień kręgosłupa.

Skolioza

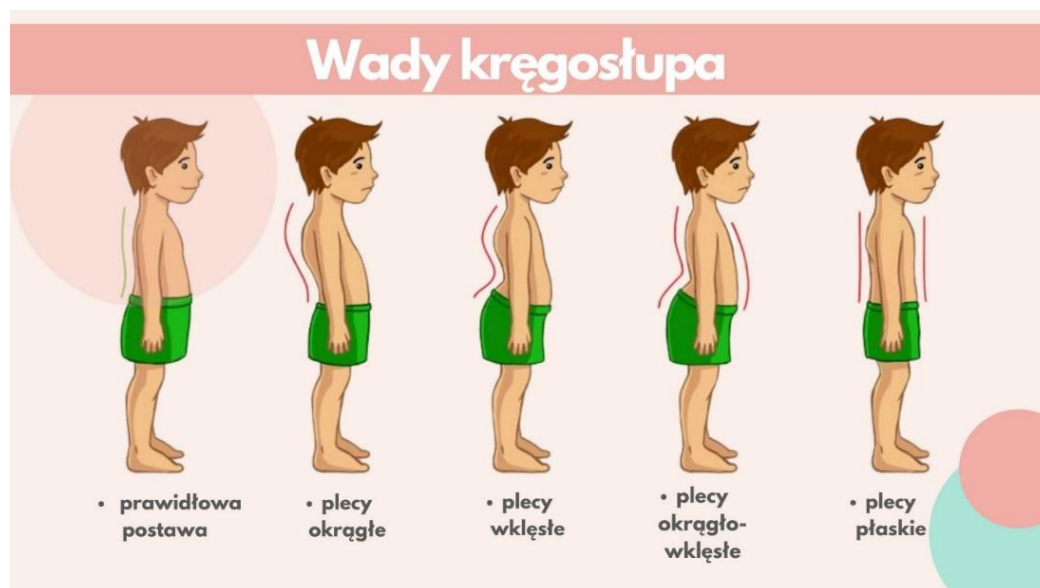
Skolioza to zniekształcenie trój płaszczyznowe kręgosłupa, które prowadzi do zaburzeń równowagi i przesunięcia środka ciężkości ciała. Postęp skoliozy związany jest z okresami przyspieszonego wzrostu dziecka. Nieleczona wada będzie postępować, a w późniejszym etapie może doprowadzić do zniekształcenia klatki piersiowej i miednicy.

Hiperlordoza

Wada ta jest zlokalizowana w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. W normalnych warunkach odcinek ten wykazuje fizjologiczne wygięcie do przodu, tworząc lordozę lędźwiową. W warunkach patologicznych wygięcie kręgosłupa jest mocno pogłębione i wymaga korekcji.

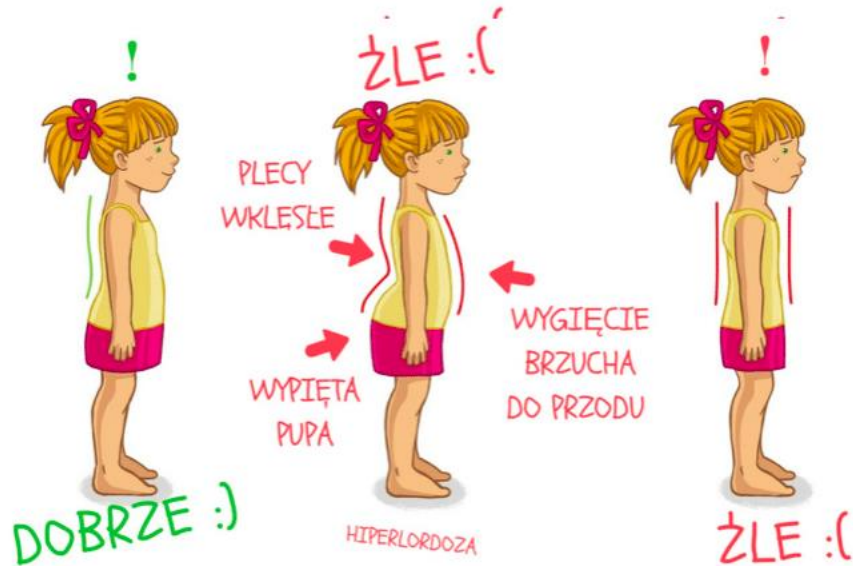
Hiperkifoza

Wada ta charakteryzuje się pogłębioną kifozą piersiową oraz zapadniętą klatką piersiową. Dochodzi tutaj do rozciągnięcia mięśni grzbietu i pojawienia się odstających łopatek. Charakterystyczne dla sylwetki dziecka jest wysunięcie głowy i barków do przodu oraz tzw. garb.



Kiedy należy udać się do lekarza z dzieckiem – na co zwracać uwagę?

Sygnalem alarmowym dla rodzica powinny być: tendencje dziecka do przyjmowania złej postawy, nadmierne garbienie się, barki oraz głowa wysunięta ku przodowi, zbyt proste plecy, pozbawione fizjologicznych krzywizn.



Leczenie wad postawy – na czym polega?

Większość wad postawy u dzieci można wyleczyć w sposób zachowawczy poprzez fizjoterapię i zmianę nawyków. Terapia polega przede wszystkim na uświadomieniu pacjentowi, jaka jest właściwa postawa, pomocy w nauczaniu się jej przyjmowania i wzmocnieniu mięśni niezbędnych do jej utrzymania. Leczenie operacyjne jest stosowane tylko w najtrudniejszych przypadkach.



Opracowały:

Magdalena Wojcieszek, Małgorzata Płatek

Październik 2022r.