„Dbaj o prawidłową postawę dziecka”.

**W dzisiejszych czasach, żyjemy bardzo szybko, co także odczuwają nasze dzieci. Przez to lekceważymy wiele drobnych-wielkich aspektów zdrowia, uznając potęgę medycyny, która zawsze „wyleczy”. Jednak masa ludzi, coraz częściej uskarża się na specyficzne dolegliwości. Są to głównie bóle pleców, zwłaszcza odcinka szyjnego i lędźwiowego kręgosłupa oraz problemy ze stawami. Na ogół są to nieprzyjemne skutki siedzącego trybu życia i złych nawyków, związanych z trzymaniem postawy, niekorygowanych w dzieciństwie i wieku młodzieńczym.**

Dzieci często biorą przykład z rodziców, zwłaszcza jeśli chodzi o formy spędzania wolnego czasu. Zazwyczaj lubimy odpoczywać przed telewizorem lub komputerem, a wówczas nasza pozycja jest bardzo odbiegająca, od właściwej. Niejednokrotnie zamiast odciążyć kręgosłup i sprzyjać relaksowi, dodatkowo go obarczamy ciężarem, co powoduje ból i wpływa na rozwinięcie się niekorzystnych zmian. Gdy dziecko w fazie intensywnego wzrostu, pozbawione jest szansy na aktywny wypoczynek, spędzając czas na wielogodzinnych grach, lub oglądając bezmyślnie programy telewizyjne, istnieje u niego ogromne ryzyko pojawienia się wad postawy.

**Jakie są skutki niewłaściwej postawy?**

Jeżeli dziecko nie należy do aktywnych i preferuje spędzać czas przy wynalazkach współczesności, zamiast przykładowo wyjść na spacer, czy pograć w piłkę, nieśwwszystkim zaburzenia rozwoju układu ruchu, czyli niewłaściwy przyrost i ukształtowanie kości, pojawienie się patologicznych przykurczów i naciągniętych mięśni, utrwalonych podczas przyjmowania nieprawidłowej pozycji, garbienia się, unikania jakiejkolwiek aktywności ruchowej. Brak ruchu, to również większa predyspozycja do tycia, czyli nadwagi i otyłości – co dodatkowo obciąża układ ruchu.

**Co to są wady postawy?**

Na skutek wcześniej wymienionych stanów, dochodzi u dziecka do rozwoju wad postawy. Są to wszelkiej maści zaburzenia pozycji stojącej ciała, które widzimy gołym okiem i manifestują się innymi dolegliwościami, jak np. ból, zmniejszenie tolerancji wysiłku, ograniczenie aktywności. Najczęściej występujące wady postawy, to skolioza, plecy okrągłe, płaskie i wklęsłe.
Skolioza to trójpłaszczyznowe skrzywienie kręgosłupa, obejmujące skrzywienia boczne, nadmierną wypukłość i wklęsłość kręgosłupa oraz rotacje i torsje kręgów.
Plecy okrągłe, to wada postawy polegająca na nadmiernym wygięciu kręgosłupa do tyłu i przodopochyleniowym ustawieniu miednicy; plecy wklęsłe z kolei to nadmierne wygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, charakterystyczny jest „wypięty” brzuch i pochylona do przodu miednica; plecy płaskie znowuż, to spłaszczenie naturalnych krzywizn kręgosłupa, czyli kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.

**Co powinno nas zaniepokoić?**

Zazwyczaj mamy wiele okazji do oglądania swojego dziecka np. podczas zabawy, „relaksu”, stąd też wiedząc na co zwrócić uwagę, możemy szybko zauważyć niepokojące objawy wad postawy. Kiedy dziecko stoi swobodnie, warto zwrócić uwagę na:

* klatkę piersiową i brzuch; czy nie są wypięte do przodu, wklęsłe, czy dziecko się garbi, nadmiernie wypina pośladki
* symetryczne ułożenie odpowiadających sobie punktów na ciele, np. stykanie się kostek, kolan, ułożenie bioder, fałdów pośladkowych, wysokość sutków, ułożenie ramion, łopatek, symetria uszu – wszystkie z wymienionych „punktów” powinny znajdować się w jednej linii poziomej
* prostopadłe ułożenie kończyn dolnych, względem podłoża
* jednakowe wcięcia w talii

zarys kręgosłupa – powinien przebiegać w linii prostej, bez mocnych zagłębień i odchyleń, łącząc w jednym ułożeniu cały kręgosłup i szparę międzypośladkową Jeżeli w którymś z wymienionych miejsc, zauważamy nieprawidłowości, w postaci asymetrii, garbienia, wydrążenia, czy nadmiernego wyprostowania, warto zasięgnąć porady u lekarza pediatry, a po uzyskaniu skierowania, u ortopedy i fizjoterapeuty (rehabilitanta).

By minimalizować u dzieci ryzyko pojawienia się wad postawy i bólów kręgosłupa, już dziś postarajmy się z nimi spędzić choćby godzinę na wspólnej zabawie ruchowej. Odpowiednia jest każda forma aktywności, zacząwszy od spacerów, przez zabawę w berka, sprzątanie, chodzenie po lesie, po gry z piłką i pływanie w basenie. Warto też zapisać dziecko na dodatkowe zajęcia ruchowe, żeby odrywać je od niebezpiecznie wciągających gier komputerowych i programów telewizyjnych.