

PROFILAKTYKA WAD POSTAWY DZIECKA

Zalecenia

- **Nie przyspieszaj pionizacji dziecka** (nie prowadzaj za rączkę, nie stosuj chodzika).
- **Nauka chodu powinna nastąpić wtedy, gdy dziecko jest gotowe**, czyli samo zaczyna wykonywać określony ruch np. samodzielnie siada, a potem wstaje przy pomocy sprzętów i osób. Dzięki temu dziecko dłużej raczkuje, jego układ mięśniowy i kostny ma czas, żeby właściwie się rozwinąć. W prawidłowym rozwoju ruchowym nie powinno zabraknąć żadnego etapu. Należy zwrócić uwagę na sposób chodzenia dziecka. Niektóre dzieci pierwsze kroki stawiają na palcach, jednak najpóźniej po miesiącu od rozpoczęcia chodzenia powinny umieć obciążać całą stopę.
- Stopy małego dziecka często sprawiają wrażenie płaskich ze względu na tłuszczową podściółkę. Jeżeli pięty i/lub kolana koślawią się, trzeba wprowadzić ćwiczenia stóp (w formie zabawy) i zadbać o odpowiednie obuwie, aby sklepienie stopy kształtowało się prawidłowo.
- **Gdy dziecko zaczyna chodzić**, zapewnij mu właściwe obuwie. Idealny but powinien mieć:
Usztywniony zapiętek, cholewkę, która stabilizuje kostkę, ale nie krępuje ruchów stopy, elastyczną (nie za miękką, nie za sztywną), nieślizgającą się podeszwę, rozmiar dostosowany do nogi (przed dużym palcem powinien być około 1 cm luzu, a boki nie mogą ściśle opinać stopy, ani nie mogą być za luźne), szeroki nosek, który zapewnia swobodny ruch palców w czasie chodzenia, ewentualnie profilowaną niewielką wkładkę (bez specjalnego zalecenia lepiej unikać wkładek podpierających sklepienie stopy - osłabiają one rozwój i siłę mięśni, które w sposób naturalny mają kształtować stopę). Niewskazane jest zakładanie dziecku bucików, które nosiło inne dziecko. Buty w czasie chodzenia dopasowują się do stopy właściciela i zmieniają specyficznie kształt, a zniekształcenia, którym ulegają, mogą przenosić się na inną stopę.

- **Latem, gdy jest ciepło, pozwólmy dziecku jak najwięcej chodzić bosą po nierównym, naturalnym (ale bezpiecznym, pozbawionym szkieł) terenie - trawie czy piasku.** Wzmacniają się wtedy mięśnie modelujące sklepienie stopy. Po twardej i płaskiej powierzchni dziecko powinno chodzić w butach.
- **Gdy dziecko pójdzie do szkoły,** tornister/plecak nie powinien być noszony na jednym ramieniu lub w jednej ręce, ponieważ w tej pozycji kręgosłup ustawia się niesymetrycznie, co sprzyja rozwojowi skrzywienia boczno (skoliozie) kręgosłupa. Kontroluj wagę plecaka/ tornistra dziecka i sprawdzaj, czy nie zabiera do szkoły niepotrzebnych rzeczy.
- **Zadbaj o odpowiednie miejsce przy komputerze:**
 - monitor powinien być ustawiony na wprost twarzy, nieco poniżej linii wzroku,
 - wskazane jest krzesło z podparciem pod okolicę lędźwiową. Oparcie służy jako pomoc w podtrzymaniu pleców,
 - wysokość siedziska i blat biurka powinny być tak ustawione, aby biodra, kolana, stopy przyjmowały kąty proste, a łokcie opierały się o blat bez pochylania tułowia. Blat biurka powinien być nachylony pod kątem 25-30 stopni (można zastosować nakładkę na poziomy blat), zapobiegnie to pochylaniu głowy i przeciążeniu odcinka szyjnego kręgosłupa.
- **W domu dziecko należy przyzwyczajać do leżenia na brzuchu** podczas czytania lub oglądania telewizji (z niewielkim kocykiem pod brzuchem). Plecy dziecka są wtedy proste, mięśnie rozluźnione.
- **Ważną rolę w zapobieganiu wad postawy odgrywa sen.** Dzieci w klasie I-IV powinny spać 10 - 11 godzin. Dziecko musi mieć własne łóżko z twardym, równym materacem.
- **Konieczne jest prawidłowe odżywianie** pokarmem bogatym w białko i witaminy. Szkodliwe jest zarówno niedożywienie jak i przekarmianie.
- **Zaleca się codzienne przebywanie na świeżym powietrzu.**
- **Należy eliminować długie oglądanie telewizji** czy siedzenie przed komputerem.
- **Odrabianie lekcji powinno być przerywane co 30-40 minut** czynnością, która wymusza ruch.

- **Jeżeli u dziecka już mamy wadę postawy ciała** powinno ono uczestniczyć: dwa razy w tygodniu w zajęciach na pływalni, dwa razy w tygodniu na sali gimnastycznej, a w pozostałe dni ćwiczyć w domu pod opieką rodziców/opiekunów.
- **Nauczyciel wychowania fizycznego powinien być powiadomiony** przez lekarza lub instruktora gimnastyki korekcyjnej o zaleceniach dla dziecka w związku z jego wadą.
- **Kształtuj u dziecka nawyk prawidłowej postawy** (głowa uniesiona, łopatki ściągnięte, wciągnięty brzuch, napięte pośladki).
- **Regularnie kontroluj dziecko u lekarza specjalisty** rehabilitacji.

Literatura:

1. M. Kaczmarek, K. Piskorz- Ogórek, "Pediatria i pielęgniarstwo pediatryczne", Wydanie I, Kraków 2014