

Wady postawy - problem zdrowia czy urody. Powiatowy program profilaktyki wad postawy ciała.

Odpowiedź na pytanie postawione w tytule wydaje się oczywista, podobnie jak oczywistym jest to, że błędy w mowie są nie tylko problemem występującym na lekcji języka polskiego. Pojęcie postawy jest nie tylko rozumiane jako fizyczne ułożenie ciała w przestrzeni, ale często postawą dobrą lub złą określamy sposób zachowania, reagowania, a nawet myślenia. Parafrazując znane powiedzenie; postawę mamy taką, na jaką sobie w całym życiu zasłużyliśmy. Prawdą jest, że postawa ciała zależy od uwarunkowań środowiskowych, ale i genetycznych. Kiedy zespół badający postawę ciała wśród młodzieży śląskiej pod kierunkiem obecnej p. prof. Dobosiewicz donosił o epidemii wad postawy, wnioskowano, że przyczyną był wróg nr 1 prawidłowego rozwoju narządu ruchu - zbyt wiele czasu spędzanego przed telewizorem. Działo się to prawie dwadzieścia pięć lat temu, a dzisiaj uważa się, że największym przeciwnikiem narządu ruchu jest komputer, przenosi się to również na życie człowieka dorosłego, którego sposób spędzania czasu można określić mianem "człowiek siedzący".

Powiatowy program profilaktyki wad postawy ciała.

Dzięki stworzonemu przez Wydział Ochrony Zdrowia programowi można zweryfikować i określić zagrożenie "epidemią wad postawy" wśród młodzieży najbardziej zagrożonej, znajdującej się w okresie intensywnego wzrostu, tj. w pierwszych klasach gimnazjum.

Wyniki badań postawy ciała prowadzonych pod kierunkiem mgr Mariusza Janusza u trzynastoletków w odniesieniu do stale, od 2000 r. prowadzonych badań u dzieci przedszkolnych zdają się potwierdzać, że warunkiem niezbędnym do zaistnienia wady postawy ciała jest częstsze przyjmowanie postawy dwunożnej z obciążeniem {noszenie ciężkiego tornistra} i siedzenie.

Kochani rodzice, kręgosłup waszych dzieci nie znosi siedzenia, a ogólnie licząc dziecko w wieku gimnazjalnym spędza siedząc 9 godz. nie licząc telewizji i komputera.

Kiedy wady postawy zagrażają zdrowiu?

...Zawsze, jeśli nie bezpośrednio, to w przyszłości predysponują do schorzeń narządu ruchu, wśród których na pierwszy plan wysuwa się choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa, stawów biodrowych, bóle głowy i wiele innych.

Bezpośrednim zagrożeniem zdrowia i sprawności jest skolioza - tajemnicze, "nie mające" przyczyny skrzywienie kręgosłupa, które stanowi 80 -90% wszystkich skolioz. Skolioza idiopatyczna, o której mowa upośledza ogólny stan ciała, powoduje nieodwracalne zmiany w narządzie ruchu mogące wywołać zaburzenia w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych i rozwoju psychicznym dziecka. W 1982 r. Mau stwierdził, że historia badań nad skoliozami, to historia badań nad hipotezami ich powstawania. Nie mając wpływu na czynniki genetyczne i inne skomplikowane mechanizmy fizjologiczne możemy wpływać na

- czynniki mięśniowe, przy czym nie chodzi tak bardzo o siłę mięśni, ale ich kontrolę
- rolę klatki piersiowej
- rolę chodu i ruchów tułowia
- mechanizmy postawy i równowagę

Niestety w przeciwieństwie do innych wad, gdzie pomaga gimnastyka korekcyjna, tutaj zdecydowany przyrost progresji skolioz występuje w okresie intensywnego chodzenia na "tradycyjną" gimnastykę korekcyjną.

Kiedy zacząć profilaktykę i leczenie?

Nigdy nie jest zbyt wcześnie, aby rozpocząć profilaktykę wady postawy. Jeśli Wasze dziecko rosło bez raczkowania, wcześniej zaczęło chodzić, tym wcześniej skontrolujcie jego postawę ciała. Prawidłowy rozkład napięcia mięśni niemowlaka umożliwia obrót ciała, a to pozwala na pełzanie, siadanie, raczkowanie, wstawanie i w końcu chodzenie. Każdy wiek ma swoje prawidłowości, jeśli wiemy co chcemy zbadać, zawsze możemy to zrobić stosownie do wieku dziecka. Jeśli więc wasze dziecko nie potrafi symetrycznie obciążać prawej i lewej nogi w staniu, to pewnie już wcześniej miało problem z obrotem tułowia. Jeśli w wieku gimnazjalnym nie stoi pewnie na jednej nodze, to być może mając dobrą równowagę ma słabo wydolną stopę. Zwracajmy więc uwagę na sposób chodzenia, siedzenia - nie wystarczy mówić "nie garb się", trzeba również dziecku pokazać co to znaczy.

W rozmowie z chłopcami w wieku 14 lat często pada słowo "siłownia", dla mniej wtajemniczonych chodzi tu o miejsce do ćwiczeń z wykorzystaniem specjalnego sprzętu i urządzeń. Owszem może być siłownia, ale przede wszystkim zachęcajmy dziecko do ruchu na świeżym powietrzu i regularnego uprawiania sportu, gdzie trener, instruktor w odpowiedni sposób poprowadzi ćwiczenia, zawsze stosując zasadę, że aby wzmacniać mięśnie, trzeba je najpierw przywrócić do prawidłowej długości i elastyczności.

W prowadzonych na terenie powiatu myślenickiego badaniach postawy ciała znamieny jest fakt, że bardzo często stwierdzano segmentarne, tj. na pewnym odcinku zaburzenie ruchomości kręgosłupa.

Wczesne rozpoznanie zagrożenia wadą postawy ułatwi skuteczną profilaktykę i leczenie rehabilitacyjne.

Prawa autorskie: Mariusz Janusz