**Wady postawy u dzieci – problem powszechny**

**Wizja człowieka przyszłości, zgarbionego, z wielką głową i wątłym tułowiem wydaje się coraz bardziej realna gdy zestawimy ją z alarmującymi danymi Instytutu Matki i Dziecka. Informuje on, że nawet 90 proc. dzieci w Polsce ma wady postawy. Sport staje się więc cywilizacyjną koniecznością.**

*- Prowadzimy przesiewowe badania profilaktycznie w Ośrodku, jak również w wielu przedszkolach i widać wyraźną tendencję wzrostową tego problemu. Bardzo często stwierdzamy u dzieci skrzywienie kręgosłupa, płaskostopie, koślawe stopy, asymetrie miednicy, plecy płaskie – mówi Anna Owczarczuk z Ośrodka Rehabilitacji Armedis. – Łatwo to zbagatelizować. Ot syn stawia stopy do środka, od tego się nie umiera. Ale zaniedbana wada skutkuje bardzo poważnymi i bolesnymi schorzeniami. Jeżeli przedszkolak ma płaskostopie i nic się z tym nie robi, to może być tak, że za jakiś czas trafia do lekarza ze skrzywieniem kręgosłupa lub inną wadą postawy, a rehabilitacja jest uciążliwa, wieloletnia, wymaga dyscypliny i dużego samozaparcia.*

Niektóre wady kształtują się jeszcze w łonie matki. Przeważnie są diagnozowane niedługo po porodzie. Słabsze napięcie mięśniowe u noworodka będzie miało wpływ na rozwój układu kostno-mięśniowego w późniejszych latach. Podobnie dysplazja bioder, stwierdzona wada serca czy problemy z układem oddechowym.

*- W pierwszych latach życia można bardzo dużo nadrobić, potencjał rozwojowy dziecka jest ogromny - Anna Owczarczuk zachęca rodziców do podjęcia jak najszybszej interwencji. - Wystarczy uważnie obserwować zachowanie niemowlęcia, to jak układa głowę, czy chętnie przewraca się na brzuch, czy nie skręca tułowia w jedną stronę. Ważne jest, by w odpowiednim okresie zaczęło siadać i raczkować. Kiedy już chodzi, zwróćmy uwagę jak dziecko biega, jak pracują kolana i stopy, czy łopatki nie odstają od pleców, czy brzuszek nie jest wydęty, jak na ciele układa się ubranie. To wszystko sygnały informujące o tym, że coś jest nie tak.*

Prawdziwą plagą współczesności są jednak wady nabyte. Wynikają one z niewłaściwego, siedzącego trybu życia i bardzo małej aktywności fizycznej. Problem ten dotyczy zarówno dzieci jak i dorosłych. Dodatkowym negatywnym czynnikiem jest zła dieta, prowadząca do otyłości, stres, czasami też przeciążenie organizmu, np. na skutek noszenia ciężkiego plecaka czy wyczynowego uprawiania sportu.

Coraz częściej stwierdza się dolegliwości związane z pracą przy komputerze. Wielogodzinne wpatrywanie się w ekran powoduje niewłaściwy układ kręgów szyjnych, klikanie na klawiaturze wywołuje np. chorobę zwaną cieśnią nadgarstka.

Zaniedbania postawy prowadzą do szeregu chorób. Jednym z najczęstszych schorzeń ortopedycznych, dotyczących coraz większej populacji jest skolioza (choć wada postawy może być tylko jedną z przyczyn jej wystąpienia). W stadium zaawansowanym wymaga ona bardzo poważnej ortopedycznej operacji.

W sytuacji gdy stwierdzone zostało skrzywienie kręgosłupa, dziecko powinno być pod stałą kontrolą ortopedy i mieć opracowany plan rehabilitacji. Należy także odpowiednio dobrać mu zaopatrzenie ortopedyczne takie jak wkładki czy gorset. Ale póki sprawy nie zaszły tak daleko, warto podjąć działania zapobiegające progresji skrzywienia kręgosłupa i w ostateczności operacji.

*- Najważniejsza jest aktywność fizyczna - uważa Anna Owczarczuk z Armedis. – Nie musi to być basen, choć ortopedzi uznają, że pływanie wpływa bardzo korzystnie na utrzymanie kręgosłupa w dobrej kondycji. Ale jeśli ktoś nie lubi, albo ze względów medycznych nie może chodzić na pływalnię, równie dobra będzie jazda na rowerze czy narty. Polecam też sztuki walki. Poza ćwiczeniem mięśni działają dyscyplinująco i motywująco. Zajęcia sportowe powinny być po prostu dostosowane do potrzeb i upodobań dziecka. Zwróćmy tylko uwagę czy zawierają one takie ważne elementy jak rozgrzewka, rozciąganie i relaks.*

Poza ruchem należy zadbać także o miejsce pracy dziecka. W szkole nie mamy na to wpływu, ale biurko w domu powinno być dostosowane do wzrostu użytkownika. Podobnie jak fotel, który warto aby był doposażony w podnóżek, albo inne oparcie dla stóp. Na siedzisko można nałożyć dysk sensomotoryczny. Jeśli dziecko położy ręce na blacie, a barki nie podnoszą się tylko swobodnie opadają i plecy są proste, to znaczy, że biurko jest odpowiednie.

*- Pokój dziecka też możemy wykorzystać jako prozdrowotny plac zabaw - radzi Anna Owczarczuk. - Nie potrzeba dużo o miejsca, by robić takie proste ćwiczenia jak taczki, kołyski, chodzenie na pośladkach, które bardzo stymulują prace układu kostno-mięśniowego. Wykorzystujmy to, co mamy pod ręką. Niech maluch skacze po nierównych powierzchniach, choćby materacu, huśta się, chodzi po krawędzi dywanu, tańczy. Dziecko zawsze naśladuje rodziców. Chętniej ćwiczy gdy widzi dobre wzorce. Jeśli my jesteśmy aktywni, nasza latorośl też polubi sport. Można też uprawiać go razem. Na pewno wyjdzie to na zdrowie dziecku i nam - rodzicom również!*