

KiF

Krajowa Izba
Fizjoterapeutów

WARSZAWA
2024



ZDROWY KRĘGOSŁUP

FIZJOPROFILAKTYKA WAD POSTAWY CIAŁA DZIECI

Poradnik dla rodziców

www.kif.info.pl





Opracowanie merytoryczne i redakcja:

Anna Brzęk
Dagmara Chamela-Bilińska
Krystyna Rożek-Piechura
Jakub Olejnik
Łukasz Oleksy
Tomasz Partyka
Łukasz Stoliński

Wydawca: Krajowa Izba Fizjoterapeutów,
Warszawa, 2024 r.

www.kif.info.pl





KILKA SŁÓW WSTĘPU...

Często musisz przypominać
swojemu dziecku o korekcji
postawy ciała?

Jeżeli zauważasz, że Twoje dziecko:

- garbi się,
- w trakcie nauki głowę podpira ręką,
- wierci się, ma problem z utrzymaniem skorygowanej postawy ciała,
- zbyt długo korzysta z komputera lub z innych urządzeń elektronicznych,
- nie lubi ruchu,

KONIECZNIE PRZECZYTAJ TEN PORADNIK.

Będzie to pierwszy krok do zmiany złych nawyków i wprowadzenia tych właściwych, poprawiających postawę ciała Twojego dziecka.

Teraz pewnie zadajesz
sobie pytania:



NAPRAWDĘ MOŻLIWA JEST ZMIANA NAWYKÓW? CZY BĘDZIE TO ŁATWE?

Odpowiadamy:

TAK – JEST MOŻLIWA.

NIE – NIE BĘDZIE TO ŁATWE!

Trzeba systematyczności, kontroli i wielu tysięcy powtórzeń. Musisz sobie zdawać sprawę, że będzie to dla Twojego dziecka nudne i czasami bardzo trudne.

- Ale jeżeli teraz rozpoczniesz od prostych ćwiczeń, nawyki
- zostaną przebudowane w ośrodkowym układzie nerwowym
- i z czasem zmienią się w nowe wzorce – kontrolowane
- i bezpieczne dla kręgosłupa, z zachowaniem wszystkich
- fizjologicznych krzywizn.
-

..... JAK TO DZIAŁA?

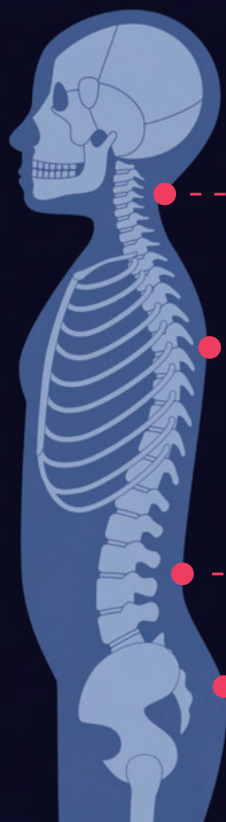


Długotrwałe wykonywanie tych samych czynności tzw. MONOTYPIA, może doprowadzić do dysfunkcji w obrębie układu ruchu.

Na samym początku dysfunkcje te będą niezauważalne, następnie będą się kumulowały, nakładały, aż pojawią się dolegliwości bólowe, najczęściej sygnalizujące, że coś jest nie tak. Pamiętaj, że Twoje dziecko obserwuje Cię, jesteś dla niego autorytetem, odwzorowuje Twoje ruchy i postawę.

**DLATEGO, BY UZYSKAĆ TRWAŁY EFEKT
U SWOJEGO DZIECKA, DBAJ RÓWNIEŻ
O DOBRE NAWYKI U SIEBIE**

KILKA PROSTYCH ZASAD:



1. Korygowanie przyjmowanych pozycji, by zachowane były:

LORDOZA SZYJNA

KIFOZA PIERSIOWA

LORDOZA LĘDŹWIOWA

KIFOZA KRZYŻOWA

2. Unikanie pozycji siedzących – szczególnie siadu skrzyżnego

3. Codzienne sprawdzanie szkolnego tornistra

4. Aktywne przerwy w nauce i aktywne spędzanie czasu wolnego



KORYGOWANIE PRZYJMOWANYCH POZYCJI W TRAKCIE NAUKI I ZABAWY ORAZ UNIKANIE POZYCJI SIEDZĄCYCH

Pozycja siedząca została uznana w latach 80. za najgorszą pozycję ludzkiego ciała. Nie da się z niej zrezygnować, dlatego tak ważne jest, by była poprawna, czyli maksymalnie skorygowana. Mówiąc potocznie - wyprostowana.



PAMIĘTAJ, BY W POZYCJI SIEDZĄCEJ:



- obie stopy ułożyć na podłożu – symetrycznie, równoległe,
- ustawić miednicę w przodopochyleniu, aby kręgosłup miał podporę na guzach kulszowych i kości krzyżowej,
- zachować krzywizny kręgosłupa – a w praktyce zadbać przede wszystkim o zachowanie lordozy lędźwiowej np. układając wałeczek między plecy a oparcie krzesła,
- nie ściągać łopatek w tył (nie poklepuj po plecach swojego dziecka z komendą „wyprostuj się” – o nieskuteczny i nieprawidłowy sposób kontroli przyjmowanej pozycji),
- monitor ustawić na wprost, na wysokości oczu,
- unikać asymetrycznych pozycji np. siadu na jednej stopie (pięcie)



JAKIE SIADY NAJLEPIEJ PRZYJMOWAĆ?

Siad okrakiem, przodem do oparcia kręsta –
SIAD ALTERNATYWNY – pozwala na rozluźnienie
mięśni obręczy barkowej i szyi, a także na rozciąganie
mięśni przywodzicieli uda.

Siad na piłce lub poduszce powietrznej – jako
przykład **SIADU DYNAMICZNEGO** – możesz się
na niej poruszać i podskakiwać.

SZKOLNY TORNISTER

Waga tornistra Twojego dziecka
(w klasach I-III szkoły podstawowej)
nie powinna przekraczać 10-15%
masy ciała dziecka.



PRZYKŁAD

Masa ciała = 30 kg

Zalecana maksymalna waga tornistra: do 3-4,5 kg.

Tornister powinien być lekki, mieć usztywniony i wyprofilowany tył, możliwość regulacji szelek, symetrycznie ułożone boczne kieszonki.

Tornister ze stelażem, na kółkach, nie jest najlepszym rozwiązaniem – jest ciężki, a ciągnięty wymusza rotację tułowia.



STWÓRZ CHECKLISTĘ DOTYCZĄCĄ TORNISTRA I RAZEM Z DZIECKIEM:

nie powinniśmy przekazywać im
masy ciała, dlatego:

- sprawdzaj zawartość tornistra,
- ograniczaj obciążenie i nie pakuj zbędnych rzeczy – to dodatkowe kilogramy,
- raz w tygodniu sprawdź szelki tornistra czy mają tę samą długość – wszelkie asymetrie “przenoszą się” na kręgosłup,
- dopilnuj, by tornister zawsze zakładać na oba ramiona, zapinaj dodatkowy pas znajdujący się na szelkach – to odciąża kręgosłup i obręcz barkową,
- pakuj tornister zgodnie z zasadą: blisko pleców największe książki, dalej coraz mniejsze.



ĆWICZENIA W TRAKCIE NAUKI



W trakcie nauki, kiedy Twoje dziecko skupia uwagę na czytaniu książki, tekście czytanki czy rozwiązywaniu zadania, nie kontroluje układu swojego ciała, a mięśnie pracują bez ruchu w tzw. skurczu izometrycznym.

Taki wysiłek powoduje zmęczenie mięśni, które potrzebują rozluźnienia i rozciągnięcia, by zapobiec dysbalansowi mięśniowemu.

Należy wtedy zrobić 5-minutową przerwę na ćwiczenia.

JAK WYKORZYSTAĆ PRZERWĘ?

- Oto kilka przykładów:

- Otwórz okno, oddychaj głęboko – wciągnij mocno powietrze nosem i wypuść ustami licząc 1-2-3-4; powtórz 5 razy.
- W pozycji stojącej połóż jedną nogę (podudzie wraz ze stopą) na siedzisku krzesła, staraj się utrzymać prosto oba kolana – powoli pochylaj się do nogi opartej leżącej na siedzisku krzesła. Nie sprężynuj! Nie pogłębiaj ruchu, wykonuj go płynnie, aż poczujesz rozciągnięcie mięśni po tylnej stronie uda. Nie doprowadzaj do pojawienia się bólu! Powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.
- Stań prosto, unieś jedną nogę tak, by dotknąć piętą pośladka – przytrzymaj ręką. Drugą ręką unieś wysoko w górę. Postaraj się utrzymać tułów prosto przez 15 sekund; powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.
- Stań prosto, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej a następnie unieś jedną nogę, tak aby kolano było na wysokości pępka – szybkim tempem zmieniaj strony, naprzemiennie unosząc kolana do góry. Ćwicz przez 30 sekund.



RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ

„Nie wierć się” to typowy zwrot kierowany do dzieci do lat 7.

Dzieci “wiercą się”, z powodu przewagi czynności układu współczulnego nad układem przywspółczulnym. Czyli układ, który pobudza ma przewagę nad tym, który hamuje. Po 7. roku życia dochodzi do równowagi między układami. Dlatego podczas przyjmowanej statycznej pozycji zalecane jest częste wymuszanie “wiercenia się”, zmiana pozycji, by aktywować mięśnie.



**DLATEGO UŻYWAJ HASEŁ
„WIERĆ SIĘ” I „RUSZAJ SIĘ”**

Zalecenia WHO – Światowej Organizacji Zdrowia:

Każde ćwiczenie wykonuj dokładnie w prawidłowej pozycji ciała. Nie kieruj się tylko dewizą „jakikolwiek ruch jest lepszy od jego braku”. Ruch jest dobry dla zdrowia, ale źle wykonywane ćwiczenia szkodzą!

W ZDROWYM ZARZĄDZANIU CZASEM I AKTYWNOŚCIĄ MOŻE CI POMÓC PONIŻSZA TABELA.

Zachęcamy do notowania i wyciągania wniosków.

Dzień tygodnia	Aktywność fizyczna umiarkowana	Aktywność fizyczna wysoka	Czas ekranowy	Sen
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

Ki=

Krajowa Izba
Fizjoterapeutów

www.kif.info.pl

