

**Drodzy rodzice w trosce o zdrowie swojego dziecka warto wiedzieć, jakie wady kręgosłupa pojawiają się już w wieku przedszkolnym, by zapobiec ich powstawaniu.**

### **SKOLIOZY I POSTAWY SKOLITYCZNE**

**Skolioza** - zwana bocznym skrzywieniem kręgosłupa, jest wadą postawy, polegającą na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego.

Odchylenie to występuje w trzech płaszczyznach:

- czołowej – kręgosłup wygina się w bok
- strzałkowej – pogłębia się wygięcie kifotyczne lub lordotyczne
- poprzecznej – następuje rotacja kręgów, co prowadzi do powstania garbu.

Skolioza może spowodować niekorzystne zmiany w układzie ruchu, w układzie krążeniowo – oddechowym, w sprawności i wydolności fizycznej, a także w różnych narządach wewnętrznych.

#### **Wskazania :**

- Uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady i związanych z tym zagrożeń
- Umożliwienie korekcji przez likwidację przykurczów mięśniowych
- Nauka przyjmowania postawy skorygowanej
- Wzmacnianie mięśni posturalnych – odpowiedzialnych za utrzymanie poprawnej postawy. Wzmacniane są głównie prostownika grzbietu, krótkie mięśnie przykręgosłupowe, mięśnie ściągające łopatki, mięśnie brzucha i pośladkowe
- Eliminowanie sytuacji mogących zwiększyć krzywizny kręgosłupa np. spanie na nierównym materacu.
- Wyrównywanie długości kończyn dolnych
- Noszenie plecaka na dwóch ramionach jednocześnie
- Dostosowanie krzesła ( krzesło z podparciem odcinka lędźwiowego) i biurka do wzrostu dziecka

#### **Przeciwwskazania:**

- ✓ Stosowanie dłuższych wysiłków w pozycji stojącej
- ✓ Noszenie dużych ciężarów
- ✓ Wykonywanie przewrotów i dużej ilości ćwiczeń skocznościowych
- ✓ Przyjmowanie pozycji w siadzie na jednej nodze
- ✓ Unikanie długotrwałych biegów
- ✓ Obciążanie jednej nogi podczas stania( stanie na spoczynku), ciężar ciała rozkładać równomiernie na obie nogi.