

Jak walczymy z wadami postawy u dzieci???



Dr Agnieszka Stępień IPNFA Instruktor

Wady postawy

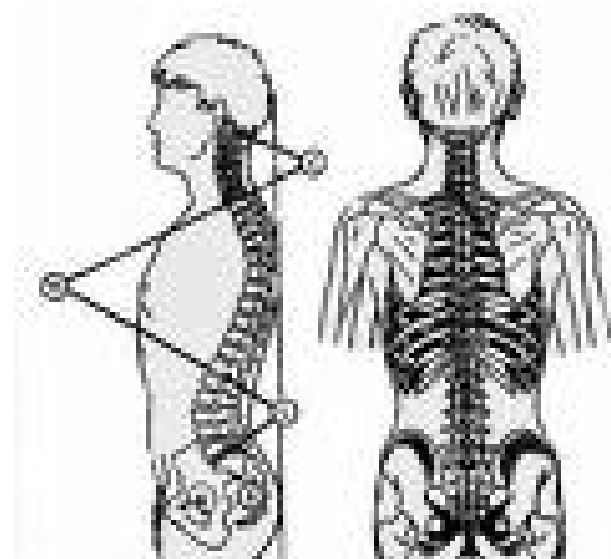
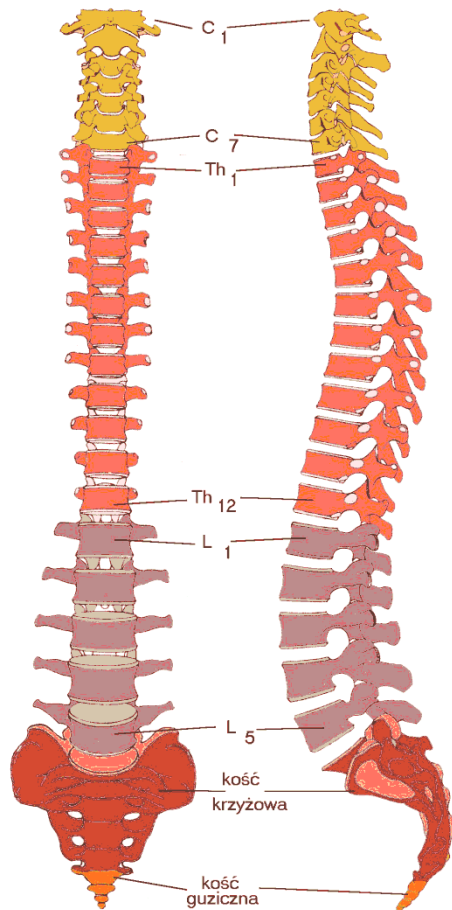
- Wyniki badań statystycznych pokazują, że wady postawy u dzieci stanowią coraz większy problem
- Nieleczone wady postawy mogą prowadzić do zmian zwyrodnieniowych stawów i innych schorzeń narządu ruchu w wieku dojrzałym
- Troska o zdrowie powinna zacząć się we wczesnym dzieciństwie

Przyczyny wad postawy

- Nieprawidłowe nawyki w życiu codziennym
- Nieprawidłowy rozwój ruchowy (asymetrie postawy i ruchów, nieprawidłowe napięcie mięśniowe) wynikające z zaburzeń w czasie ciąży lub porodu
- Podejrzenie dysplazji stawów biodrowych, kręcz szyi
- Czynniki genetyczne

Jakie wady postawy występują
najczęściej u dzieci???

Kręgosłup



Plecy okrągłe

- Zwiększona kifoza piersiowa
- Zmniejszona lordoza lędźwiowa
- Odstające łopatki
- Wysunięcia głowy do przodu względem tułowia

Plecy wklęsłe

- Zwiększona lordoza lędźwiowa (wygięcie kręgosłupa lędźwiowego do przodu)
- Zmniejszona kifoza piersiowa
- Nieprawidłowe ustawienie miednicy (pochylenie miednicy do przodu)

!!!

- Jeśli u dziecka w wieku 10-16 lat obserwujemy zwiększoną kifozę piersiową lub zwiększoną lordozę lędźwiową i dodatkowo pojawia się ból należy bezzwłocznie udać się do lekarza.
- Jednym ze schorzeń występujących w wieku młodzieńczym jest choroba Scheuermanna wymagająca natychmiastowego leczenia

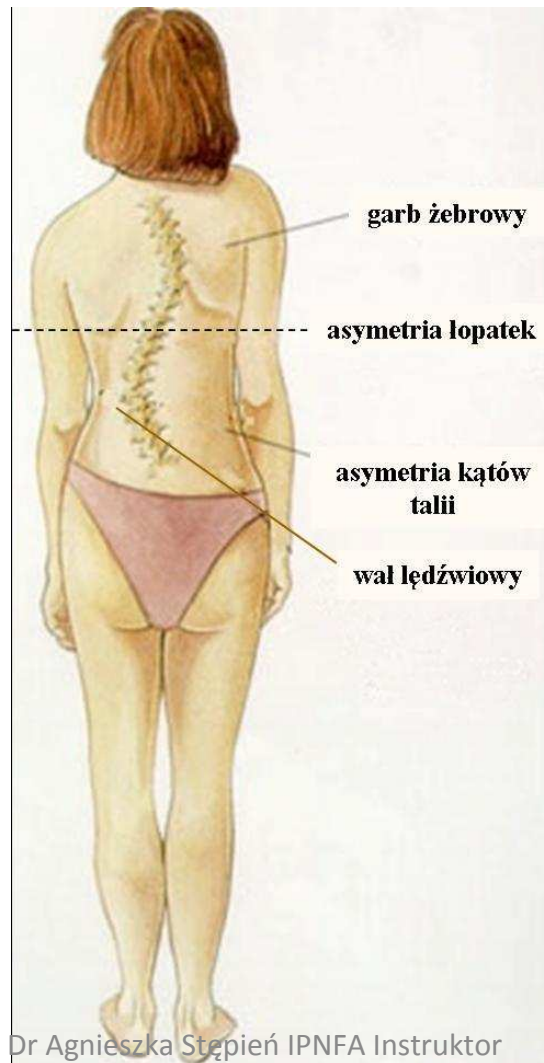
Skolioza

Skolioza
definiowana jest
jako deformacja
kręgosłupa
w trzech
płaszczyznach
(Stokes, 1994)



Objawy skoliozy

- Nieprawidłowe ustawienie kręgosłupa w osi
- Asymetryczne ustawienie łopatek i kątów talii
- Wygarbienie w odcinku piersiowym lub lędźwiowym kręgosłupa
- Nieprawidłowe ustawienie miednicy i kończyn dolnych



Dr Agnieszka Stępień IPNFA Instruktor

Leczenie skoliozy

- Fizjoterapia
- Gorsety
- Zabieg operacyjny

Gorsety



Dr Agnieszka Stępień IPNFA Instruktor

Leczenie operacyjne



Dr Agnieszka Stępień IPNFA Instruktor

Wady kończyn dolnych

- Nieprawidłowe ustawienie stawów kolanowych – kolana koślawe
- Nieprawidłowe ustawienie stóp – stopy płaskie lub płasko-koślawe
- Wady stóp często są związane z zaburzeniami w obrębie tułowia
- Leczenie wad kończyn dolnych powinno obejmować także tułów dziecka

Kolana koślawe

Fizjologiczna koślawość 4 – 5 cm między kostkami przyśrodkowymi.

Objawy współtowarzyszące:

- Przeprost stawów kolanowych
- Rotacja wewnętrzna i przywiedzenie w stawach biodrowych
- Stopy płaskie lub płasko-koślawe
- Nadmierna lordoza lędźwiowa

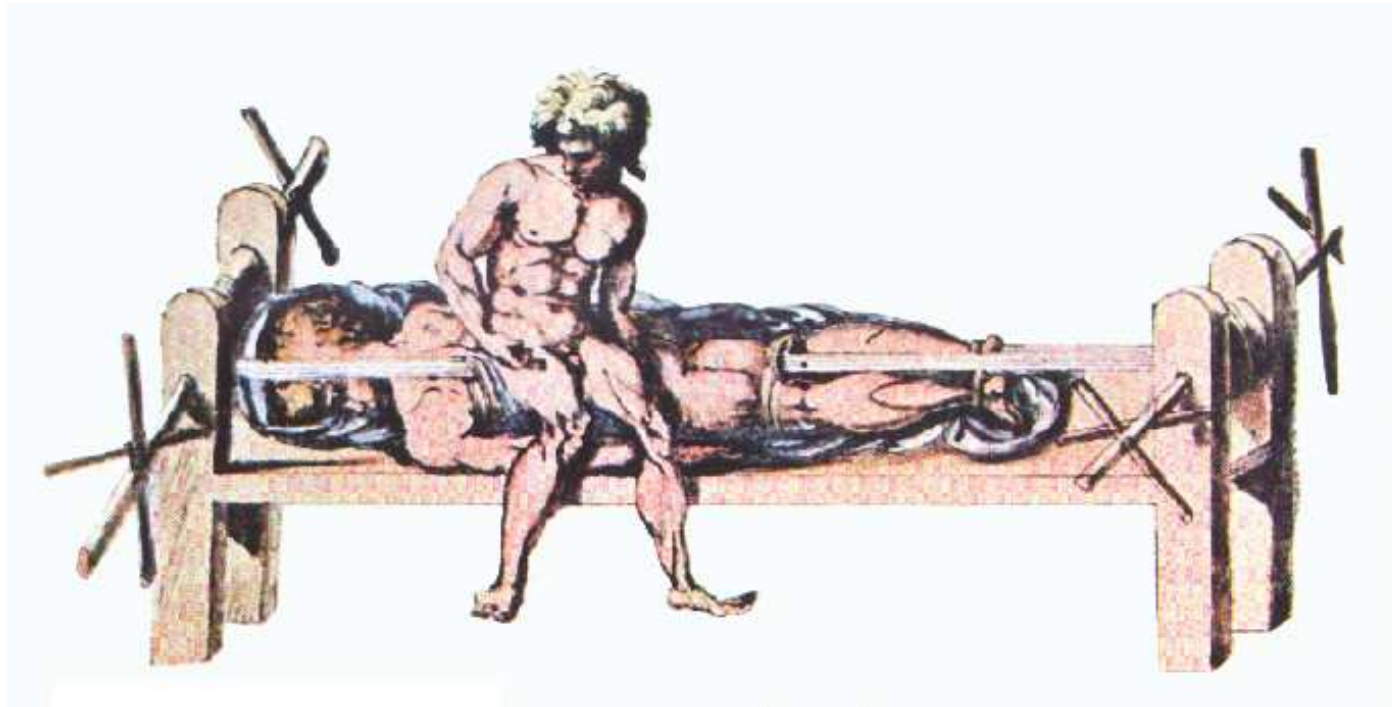
Stopy płaskie i płasko - koślawe

- Obniżenie łuku przyśrodkowego stopy
- Nieprawidłowe ustawienie kości piętowej (stopa płasko-koślawo)
- Często współtowarzyszące koślawe ustawienie stawów kolanowych

Wady postawy prowadzą do powikłań



Nowoczesne metody terapii i profilaktyki wad postawy



- Wywiad i dokładne badanie kliniczne dziecka jest podstawą do opracowania programu fizjoterapii
- Istnieje kilka metod fizjoterapeutycznych stosowanych w terapii dzieci. Dobór metody i odpowiednich technik zależy od wywiadu, badania i wieku dziecka

Metody fizjoterapeutyczne

Współczesne metody fizjoterapeutyczne opierają się na założeniu, że za kontrolę ciała w przestrzeni odpowiada:

- układ nerwowy
- układ mięśniowy
- układ kostno-stawowy

Metody fizjoterapeutyczne

- PNF - możliwość zastosowania u kilkuletnich dzieci, młodzieży i dorosłych z zaburzeniami ortopedycznymi i neurologicznymi
- NDT – Bobath – terapia niemowląt i dzieci, u których stwierdzono zaburzenia postawy ciała wynikające z zaburzeń w ośrodkowym układzie nerwowym

Metody fizjoterapeutyczne

- SI (Sensory Integration) – wykorzystywana u dzieci niezgrabnych ruchowo, z obniżonym napięciem mięśniowym, asymetrią postawy ciała, problemami w nauce lub czynnościach manualnych
- Techniki terapii manualnej i techniki tkanek miękkich

Metody fizjoterapeutyczne

- Gimnastyka korekcyjna – zestaw ćwiczeń mających na celu korekcję wady i wzmocnienie mięśni.

Indywidualnie lepiej!!!

- Terapia w grupach nie uwzględnia indywidualnych potrzeb dziecka!!!
- Najlepsze efekty terapii uzyskuje się w czasie **indywidualnej terapii**
- Warto szukać specjalistów z dyplomami ukończonych kursów i szkoleń podyplomowych

Nasz adres:

dr Agnieszka Stępień, IPNFA Instruktor,

specjalista rehabilitacji ruchowej,

adiunkt w Katedrze Rehabilitacji

Wydziału Rehabilitacji AWF Warszawa



„NaNowo” Akademia Zdrowia

ul. Dzierzby 28 (Ursynów)

www.nanowo-zdrowie.pl

