



# WADY POSTAWY U DZIECI

W okresie od października do grudnia realizowaliśmy program profilaktyczny finansowany ze środków m. st. Warszawy w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV na terenie dzielnicy Targówek.

Głównymi celami programu jest wczesne wykrycie wad postawy ciała, szczególnie skolioz oraz wad stóp wśród uczniów.

Przebadaliśmy 775 uczniów w 11 szkołach podstawowych. Lekarze ortopedzi stwierdzili na podstawie badań, że aż 677, czyli ponad 87% dzieci ma wady postawy.

Wyniki te są alarmujące i świadczą o tym, iż należy położyć większy nacisk na promocję ruchowych aktywności wśród dzieci i ich rodziców. Będziemy też rozmawiać z przedstawicielami miasta, aby ten program wprowadzić w klasach wcześniejszych, kiedy jeszcze tych wad jest mniej i są większe możliwości szybszej poprawy poprzez zajęcia korekcyjne na salach i na basenie.

Nasi rehabilitanci zaproponowali zestawy ćwiczeń, które należy wykonywać z dzieckiem w domu i na basenie.

## Ćwiczenia na stopy/kolana

W domu:

- 1) Unoszenie raz po raz przyśrodkowej i bocznej krawędzi stopy do góry, w staniu na jednej kończynie dolnej.
- 2) Wciskanie głowy śródstopia w podłoże, w staniu na jednej kończynie dolnej.
- 3) Półprzysiady, z zatrzymaniem pozycji.



Na basenie:

- 1) Marsz w miejscu z wysoko podnoszonymi kolanami, stopy wyraźnie wysklepione.
- 2) Bokiem do drabinek. Jedną z kończyn dolnych wykonuje na zmianę zgięcie i odwiedzenie w stawie biodrowym.
- 3) Przodem do drabinki. Na zmianę przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia oraz lewe kolano do prawego łokcia.

## Ćwiczenia na asymetrię

W domu:

- 1) Siad japoński wraz z wyciąganiem się.
- 2) Leżenie na plecach. Opadanie kolan raz po raz na lewą i na prawą stronę.
- 3) Podpór na ławeczce tyłem i wykonywanie „odwróconych pompki”.

Na basenie:

- 1) Leżenie na brzuchu na wodzie, kończyny dolne pracują do „krawala”.
- 2) Leżenie na plecach na wodzie – rowerek.
- 3) Szeroki rozkrok i półprzysiad. Wyprostowane kończyny górne ślizgają się raz po raz do przodu i tyłu po powierzchni wody.



## Ćwiczenia na skoliozy

W domu:

- 1) Opadanie bioder w klęku obunóż raz po raz na prawą i lewą stronę.
- 2) Klęk podparty, na zmianę lewa kończyna górna i prawa kończyna dolna w wyprostie.
- 3) W leżeniu na plecach, unoszenie bioder do góry.

Na basenie:

- 1) Podskoki, raz w lewo raz w prawo, proste plecy, brzuch napięty.
- 2) Przyciąganie oburącz klatki piersiowej do brzegu basenu, z zachowaniem prostych pleców.
- 3) Bokiem do drabinek. Przyciąganie jednorącz do brzegu pływalni.

Nasi uczniowie wraz z rodzicami mieli możliwość spotkania z rehabilitantem i indywidualnego przećwiczenia podanych ćwiczeń na sali i na basenie rehabilitacyjnym „Muszelka”.

Zapraszamy na stronę  
[www.basen-muszelka.pl](http://www.basen-muszelka.pl)

