

## **Przyczyny i konsekwencje występowania wad postawy u dzieci i młodzieży**

Marta Dworakowska – rehabilitant

Najnowsze wyniki profilaktycznych badań lekarskich, które wykonywane są u dzieci i młodzieży w wieku 3 – 18 lat wskazują, że wady postawy stanowią jeden z najczęściej występujących problemów zdrowotnych.

Bardzo ważne jest, aby rodzic bacznie obserwował swoje dziecko, ponieważ znaczna część nieprawidłowości zaczyna się już w okresie dziecięcym, a wczesne ich wykrycie stwarza możliwość skutecznej profilaktyki i leczenia.

### **Wada postawy - co to jest?**

Wada postawy ciała, to określenie, które dotyczy deformacji w obrębie narządu ruchu, zmian wyprostowanej, swobodnej postawy ciała, która odbiega od ukształtowania prawidłowego dla danego wieku, płci, budowy i rasy. Wynika ze zmian patologicznych i może występować we wszystkich płaszczyznach ciała.

### **Co przyczynia się do występowania nieprawidłowej postawy u dzieci i młodzieży?**

Najczęstszą przyczyną jest obniżająca się aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży. Może być ona rezultatem tzw. sedenteryjnego trybu życia, opartego na małej aktywności fizycznej, spędzania czasu wolnego przed komputerem, smartfonem i TV. Zapracowanie rodziców, brak czasu wolnego, ograniczona ilość czasu, jaką poświęca się dzieciom również może mieć negatywny wpływ na aktywność fizyczną młodych ludzi.

Kolejną przyczyną jest zwiększający się odsetek dzieci z nadwagą i otyłością. A te spowodowane są źle zbilansowaną dietą i dostarczaniem zbyt dużej ilości kalorii.

Następnie wymienić należy niewłaściwą pielęgnację noworodka, niemowlaka i małego dziecka. Przyczyny nieprawidłowości sylwetki mogą być zaskakujące m.in. noszenie dzieci tylko na jednej i tej samej ręce, karmienie dziecka ułożonego tylko na jedną stronę, stosowanie chodzika, sadzanie niemowlaka, które samodzielnie nie osiągnęło tej umiejętności, nauka chodzenia – trzymając za dwie uniesione rączki, zmuszanie dziecka tylko do jednego siadu, najczęściej do siadu skrzyżnego, prowadzenie starszego malucha tylko za jedną i tę samą rączkę, nieprawidłowy dobór obuwia i zbyt ciasnych skarpetek. Czynności te wpływają na nierównomierny rozwój poszczególnych grup mięśniowych.

Nieprawidłowe nawyki również przyczyniają się występowania nieprawidłowej postawy u dzieci i młodzieży. Nawykowe, nieodpowiednie siadanie w ławce w szkole, przy biurku w domu, w czasie oglądania TV, nawykowe noszenie plecaka na jednym ramieniu, negatywnie wpływają na rozwój fizyczny młodego człowieka.

Kolejną przyczyną mogą być wrodzone wady rozwojowe w zakresie układu kostno-szkieletowego, zniekształcenia spowodowane przebytymi chorobami lub nieskorygowane wady wzroku lub wady słuchu.

Aktywność fizyczna, ruch oraz systematyczne ćwiczenia fizyczne, a także świadomość rodziców i dzieci są niezbędnymi warunkami, nie tylko do prawidłowego rozwoju dziecka, ale także do leczenia i zapobiegania wadom postawy.

## **Badania wad postawy.**

Badania występowania wad postawy u dzieci i młodzieży najczęściej opierają się na wynikach testów przesiewowych, które wykonuje pielęgniarka szkolna. Kieruje ona postępowaniem przesiewowym uczniów z dodatnim testem przesiewowym. Współpracuje z rodzicami/opiekunami i nauczycielami w planowaniu i realizacji działań dla dzieci zakwalifikowanych do poszczególnych grup wychowania fizycznego oraz gimnastyki korekcyjnej.

Lekarz ortopeda bada nieprawidłowości, które wymagają dalszego leczenia specjalistycznego, a fizjoterapeuta oraz nauczyciel gimnastyki korekcyjnej ocenia dziecko pod kątem zastosowania odpowiednich ćwiczeń korekcyjnych oraz tworzy plan terapii.

U dziecka, u którego zaobserwowano nieprawidłowości w postawie zaleca się wizytę w Poradni Wad Postawy. Poradnia szczegółowo diagnozuje i leczy wszystkie nieprawidłowości.

## **Jakie są skutki nieleczonych wad postawy?**

Nieprawidłowości sylwetki dziecka powodują dysproporcje w rozwoju mięśni kręgosłupa i całego ciała. Jednym z pierwszych objawów jakie zgłasza dziecko, jest ból w obrębie pleców. Zmiany w postawie zmuszają mięśnie, aby ustabilizować i ochronić kręgosłup w nowym, nienaturalnym ustawieniu, a dodatkowy wysiłek powoduje szybkie zmęczenie układu mięśniowego, czego efektem jest ból.

Następną dolegliwością, na jaką może uskarżać się dziecko, są bóle i zawroty głowy. Najczęściej spowodowane jest to zniesieniem naturalnych krzywizn kręgosłupa, a co za tym idzie, nie spełnia on funkcji amortyzacyjnych i wszystkie wstrząsy z zewnątrz (np. podczas chodu, podskoku) przenoszone są bezpośrednio na czaszkę.

Utrwalona wada postawy powoduje dolegliwości w obrębie miednicy oraz wszystkich stawów kończyn górnych i kończyn dolnych. Dziecko może odczuwać drętwienie w obrębie rąk lub nóg, co jest spowodowane uciskiem na nerwy rdzeniowe lub inne, poszczególne nerwy. Ponadto może się szybko męczyć w trakcie chodzenia, co jest efektem nieekonomicznego chodu. Nieprawidłowe ustawienie miednicy zaburza rytm chodu, prowadząc do skrócenia długości kroku.

Wady postawy powodują spadek wydolności, wytrzymałości, szybkości, siły oraz zwinności dziecka, a to w rezultacie prowadzi do obniżenia sprawności całego organizmu, przedwczesnego, mechanicznego uszkodzenia stawów i powstanie zmian zwyrodnieniowych.

Zmiany w ustawieniu stawów kręgosłupa wpływają na pogorszenie pracy układu krążenia i układu oddechowego. Może dojść do upośledzenia wentylacji płuc lub kompresji płuc i serca, czego efektem jest niedotlenienie organów wewnętrznych i tkanek całego ciała.

Skrzywienia kręgosłupa mogą powodować też ucisk na pojedyncze naczynia krwionośne, a to prowadzi do odcięcia dopływu krwi do komórek mięśni wraz z tlenem i substancjami odżywczymi. W przyszłości może to skutkować powstawaniem zakrzepów a nawet zakrzepicą żył głębokich.

Nieodpowiednia postawa wpływa na funkcjonowanie układu trawiennego dziecka. Może dojść do rozciągnięcia mięśni brzucha (przy wadzie postawy - plecy wklęsłe), co negatywnie wpływa na pracę układu trawiennego, powoduje dolegliwości takie jak zaparcia czy wzdęcia. W plecach okrągłych lub skoliozie dochodzi do ucisku żołądka lub jelit, co zaburza ich pracę i może prowadzić do zaburzeń perystaltycznych, refluksu a nawet przepuklin.

## **Rodzicu! Pamiętaj!**

Warto od najmłodszych lat bacznie obserwować dziecko, regularnie uczestniczyć w bilansach, gdyż wczesna wykrywalność odchyłeń od prawidłowej postawy ciała, pozwoli w odpowiednim momencie podjąć właściwe kroki w celu korekcji, bądź wyrównania deficytu ruchu.

### **BIBLIOGRAFIA**

Kasperczyk T., *Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie*, Kraków 2004,

Maciałczyk – Paprocka K., *Epidemiologia wad postawy u dzieci i młodzieży*, Poznań 2013