



## **IDENTYFIKACJA I SPOSOBY ZAPOBIEGANIA ŚRODOWISKOWYM CZYNNIKOM POWODUJĄCYM ROZWÓJ WAD POSTAWY**

Wady postawy stanowią jeden z najczęściej występujących problemów zdrowotnych u dzieci i młodzieży.

Mogą być wynikiem wrodzonych wad rozwojowych lub schorzeń w zakresie układu kostno – szkieletowego, mięśniowego lub nerwowego albo też rozwijać się w następstwie niekorzystnych czynników środowiskowych takich jak:

### **I. NIEWŁAŚWIWA PIELEGNACJA DZIECKA**

Niewłaściwa pielęgnacja w najwcześniejszym okresie rozwoju dziecka może zaburzać prawidłową ewolucję wzorców postawy i ruchu, utrudniać nabywanie nowych umiejętności, powodować niekorzystne zmiany w układzie mięśniowym i kostno–szkieletowym, i w konsekwencji wady postawy.

Najczęściej popełniane błędy to:

- **Układanie dziecka w łóżeczku cały czas w jednym kierunku**, podchodzenie do niego, karmienie, dopływ bodźców np. światła i dźwięków tylko z jednej strony co może powodować rozwój tzw. asymetrii ułożeniowej.

Aby temu zapobiegać należy zmieniać ułożenie dziecka w łóżeczku, karmić na zmianę z prawej i lewej piersi, podając pokarm z butelki zadbać o symetryczne ułożenie głowy, nosić dziecko trzymając raz na jednej, raz na drugiej ręce.

Najbezpieczniejsza do spania jest pozycja na plecach. W ciągu dnia należy możliwie często układać niemowlę na brzuchu co stwarza dogodne warunki dla prawidłowego ustawienia głowy, kręgosłupa bioder i stóp, natomiast pozycja na boku jest zalecana dopiero od około 4 miesiąca życia kiedy dziecko potrafi samodzielnie przetaczać się na bok a biodra mają odpowiednią ochronę mięśniową.

- **Nadużywanie fotelików – leżaczków/bujaczków**

Należy stosować je w rozsądnych ramach czasowych, aby nie hamować spontanicznej aktywności dziecka. W leżaczku dziecko nie może przenieść obciążenia z odcinka lędźwiowego na szyjny, zgiąć nóg w biodrach i kolanach, odwieść ich i zrotować na zewnątrz co uniemożliwia naturalne w trakcie rozwoju prowadzenie stóp do buzi. Dzięki tej czynności zwiększa się ruchomość i wzmacniają mięśnie kręgosłupa, kształtują stawy biodrowe i stopy. Ponadto sprzęty te przedwcześnie stymulują pozycję siedzącą. Zalecane jest układanie malucha na płaskim podłożu jak materac w łóżeczku, mata, czy zabezpieczona odpowiednio podłoga.



- **„Przypieszanie” rozwoju dziecka**

Od około 6 miesiąca życia niektóre dzieci są sadzane bez umiejętności utrzymania tej pozycji. Brak gotowości do przyjęcia i utrzymania aktywnej pozycji siedzącej może przyczynić się do rozwoju asymetrii i zaburzyć kształtowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Umiejętność siadania zdrowe dziecko opanowuje samodzielnie około 9-10 miesiąca życia.

- **Używanie chodzików.**

Chodziki poza pozorną ochroną przed upadkiem nie przyczyniają się do wcześniejszego rozpoczęcia samodzielnego chodzenia. Co więcej mogą powodować rozwój nieprawidłowych wzorców ruchowych m.in. chodzenia na palcach, asymetrii i nieprawidłowej postawy. Utrudniają opanowanie właściwych reakcji równoważnych.

Dzieci wkładane do chodzików zazwyczaj pomijają etap czworakowania i chodzenia bokiem przy sprzętach ważne dla prawidłowego rozwoju motoryki i postawy.

- **Stosowanie nieprawidłowego obuwia**

Wybierając buty dla dziecka rodzice często kierują się ich wyglądem lub ceną. Zły wybór obuwia może spowodować nie tylko dyskomfort, ale przede wszystkim przeszkodzić w prawidłowym rozwoju stopy i zaburzyć wzorec chodu. Rolą butów jest ochrona stopy przed niekorzystnymi wpływami czynników środowiskowych i możliwością urazu stopy. W bezpiecznych warunkach domowych, na przydomowym trawniku, działce czy plaży pozwólmy dzieciom chodzić bosą, ewentualnie w antypoślizgowych skarpetkach. Umożliwi to odpowiednią stymulację, wzmocnienie mięśni, kształtowanie sklepienia podłużnego i poprzecznego, ćwiczenie prawidłowego przetaczania stopy.

#### **Jak więc dobrać właściwe buty dla dziecka?**

Buty muszą być dostosowane do długości i szerokości stopy. Zbyt krótkie spowodują szponiaste lub młoteczkowate ustawienie palców i mogą przyczynić się do rozwoju płaskostopia poprzecznego. Nowo zakupywany but powinien być o około 12 mm dłuższy od stopy dziecka. To zagwarantuje wolną przestrzeń na naturalny ruch palców do przodu w fazie podporu a jednocześnie da zapas dla przewidywanego wzrostu stopy. Stopy należy mierzyć w obciążeniu i najlepiej po południu. But dziecięcy powinien być łatwy do wkładania a jego zapięcie umożliwiać dopasowanie do szerokości przodostopia.

Podeszwa buta powinna być elastyczna co powoli na właściwe przetaczanie stopy. Prawidłowo można ugiąć podeszwę w przedniej części buta pod kątem prostym i skrócić od palców aż do pięty. Odpowiednia będzie dobrze chroniła powierzchnię podeszwy stopy, zapewni stabilność, będzie antypoślizgowa i odporna na ścieranie.

Podczas mierzenia należy zwrócić uwagę, czy w chodzie pięta nie wysuwa się z cholewki co wskazuje, że but jest za szeroki. Dobrze jeżeli zapętek jest wzmocniony i odpowiednio stabilizuje piętę.

W środku but nie powinien mieć wyczuwalnych szwów i pofałdowań.

**Zdrowa stopa nie wymaga żadnych wkładek.** Obuwie dla dziecka powinno być lekkie i wykonane z naturalnych materiałów takich jak skóra lub płótno



## II. NIEODPOWIEDNIE ODŻYWIANIE

W ciągu ostatnich 4 dekad obserwuje się narastanie epidemii otyłości. Ten niepokojący trend obserwowany jest także w naszym kraju. Coraz częściej nadwaga i otyłość pojawiają się w populacji wieku rozwojowego. 90% przypadków to otyłość prosta, która jest wynikiem długotrwałego dodatniego bilansu energetycznego organizmu. Jest ona następstwem dysproporcji pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia a energią wydatkowaną przez organizm dziecka.

Najczęstsze przyczyny to:

- dostępność taniej, wysoko przetworzonej żywności o wysokiej zawartości tłuszczów i węglowodanów,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe: pomijanie śniadań, nieregularność posiłków, podjadanie przy jednoczesnym preferowaniu biernego stylu życia.

Otyłość zaburza funkcjonowanie całego organizmu powodując między innymi zaburzenia metaboliczne, endokrynologiczne, ze strony układu krążenia, oddechowego, trawiennego i powikłania ortopedyczne. Wpływa szczególnie na budowę i funkcję kończyn dolnych sprzyjając rozwojowi szpotawości lub koślawości kolan i płaskostopia, zaburza wzorec i dynamikę chodu.

W celu **ZAPOBIEGANIA OTYŁOŚCI** należy pamiętać, że:

- pożywienie powinno dostarczać dziecku odpowiednią ilość składników pokarmowych i płynów we właściwych proporcjach;
- produkty powinny mieć dużą wartość odżywczą i jakość zdrowotną. Polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona. Powinna uwzględniać w kolejność zgodnej z piramidą żywienia świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, mleko i jego przetwory, chude mięso i jaja, masło, oleje oraz orzechy;
- istotne jest również wypijanie odpowiedniej ilości wody.

## III. NIEODPOWIEDNI TRYB ŻYCIA

**Siedzący tryb życia** - nieprawidłowa postawa ciała występuje najczęściej w wieku 7-12 lat, a więc wtedy, gdy dynamika wzrastania jest największa, a spontaniczna aktywność ruchowa hamowana przez obowiązek szkolny i większą liczbę zajęć w pozycji statycznej. Dodatkowo coraz częściej czas wolny spędzany jest przed komputerem i telewizorem. Obniżająca się aktywność fizyczna dzieci i młodzieży przyczynia się do nasilenia częstotliwości występowania nieprawidłowej postawy ciała oraz stale zwiększającego się odsetka młodych osób z nadwagą i otyłością. Należy pamiętać, że ruch i systematyczne ćwiczenie są niezbędnymi warunkami dla prawidłowego rozwoju dziecka.