# Profilaktyka wad postawy u dziecka

Ze względu na zagrożenie wirusowe jesteśmy zmuszeni spędzić więcej czasu w domu. To czas na to, by przyjrzeć się uważnie postawie naszego dziecka. Dobre nawyki wypracowane w najmłodszych latach będą owocowały w trakcie dalszego rozwoju dziecka. To, jaką postawę przyjmuje nasz podopieczny rzutuje na to, jak dziecko pisze, chodzi, biega, a nawet na ułożenie narządów artykulacyjnych. Innymi słowy, profilaktyka wad postawy u dziecka jest konieczna!

## Profilaktyka wad postawy – co radzi fizjoterapeuta

Dorota Świdurska, wrocławski nauczyciel i fizjoterapueta z wieloletnim doświadczeniem w pracy z przedszkolakami, stworzyła dla Was krótką listę rzeczy, na które warto zwrócić uwagę.

## Głód ruchu

- Profilaktyka wad postawy związana jest z rozwojem ruchowym przedszkolaków. Dziecko odczuwa nieustanną potrzebę ruchu. W związku z tym daj mu codziennie przynajmniej pół godziny czasu na zabawę na dworze – to proste i bardzo potrzebne.
- W obliczu wirusowego zagrożenia pamiętaj o częstym myciu rąk i wyborze miejsca, w którym dziecko będzie mogło swobodnie się wybiegać bez ryzyka kontaktu z przypadkowymi osobami.
- Sprawdzaj jakoś powietrza przed planowanym spacerem.

## Samodzielny chód

Niezależnie od towarzyszącego pośpiechu, dziecko powinno samodzielnie, o własnych nogach, dojść do przedszkola czy do miejsca docelowego naszego spaceru. Wózek i ręce rodzica nie stanowią wspomagania jakiego wymaga dziecko w wieku przedszkolnym.

Zawsze, kiedy nadarza się okazja, zachęcaj dziecko do samodzielnego chodzenia po schodach. Zadbaj o bezpieczeństwo i kształtuj prawidłowe nawyki utrwalając ruch prawostronny i trzymanie się poręczy.

## Obuwie dziecka

Obuwie dziecka to zarówno buty, domowe kapcie i obuwie zmienne, którego dziecko używa w przedszkolu. Bywa powodem do zmartwień nauczycieli. Przedszkolne kapcie bywają za duże, rozpinające się, zbyt miękkie. Obuwie powinno być dostosowane rozmiarem do aktualnych potrzeb dziecka. Odpowiedni rozmiar butów i kapci jest ważny ze względu na bezpieczeństwo podczas zabawy, przemieszczanie się po schodach i przede wszystkim

konieczne dla prawidłowego rozwoju stopy. Usztywniana i antypoślizgowa podeszwa dodatkowo przeciwdziałają wypadkom.

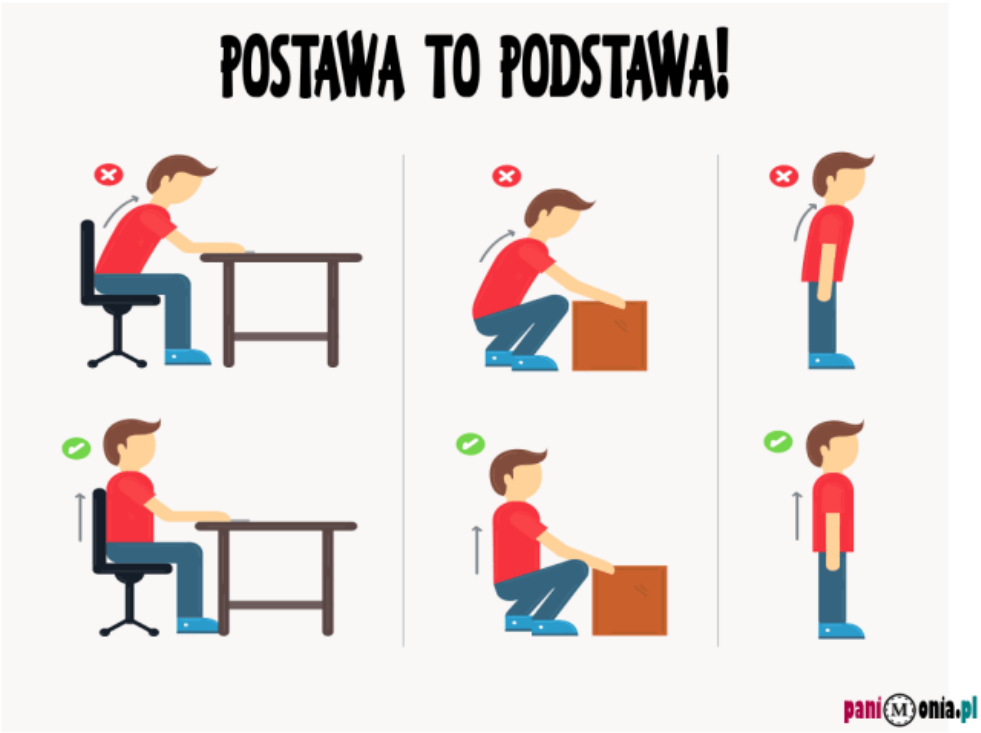
## Plecak

Świadomy wybór plecaka to ważny element profilaktyki wad postawy. Jeśli dziecko korzysta już z plecaka, zadbaj by był dopasowany rozmiarem do jego wzrostu i jednocześnie miał tak wyregulowane paski, aby przylegał dobrze do pleców. Plecaki warte polecenia to te, które mają dodatkowe przednie zapięcie. Przy okazji: zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10 – 15 procent masy ciała dziecka. Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.

- Zwróć uwagę na to, aby dziecko nosiło plecak na obu ramionach.
- Podczas przedszkolnych wycieczek wybierz mały plecak, zamiast worka czy torby, którą dziecko musiałoby nieść w jednej ręce.

## Stolik, biurko

Zbyt niski stolik sprzyja nadmiernemu pochyleniu się do przodu, garbieniu się. Blat umieszczony zbyt wysoko wymusza natomiast podciąganie ramion w górę, niepożądane przykurcze i rozciąganie mięśni posturalnych. To ważne, aby wysokość stolika umożliwiała ułożenie przedramion ugiętych pod kątem prostym tak, aby tworzyły linię poziomą do blatu oraz nóg pod kątem prostym do podłoża. Prawidłową postawę przy stole i biurku ułatwi regulowana wysokość stołu i krzesła.




## Siedzenie na podłodze

Warto zwrócić uwagę, by dziecko podczas zabawy na dywanie nie siadało z nóżkami ustawionymi w literę „w" (podudzia na zewnątrz, kolana do środka – to błąd). Proponowany dziecku siad to siad skrzyżny ("po turecku") lub siad japoński. Siedząc na krześle stopy „nie wiszą", ale są podparte całą powierzchnią o podłoże – ważna jest odpowiednia wysokość krzesełka. O poprawnej postawie mówimy wtedy, gdy dziecko siedzi na całej powierzchni

krzesła, plecy są oparte o oparcie. Zwróć uwagę, aby dziecko nie siadało z nogą pod pośladkami.

## Obuwie ortopedyczne

Obuwie ortopedyczne spełnia swoją rolę, jeśli jest zapięte stabilnie (bez luzu w bucie), jeśli jest potraktowane jako uzupełnienie systematycznych ćwiczeń zaleconych dziecku przez lekarza. W innym przypadku może przynieść więcej szkody niż pożytku. Nie kupuj dziecku obuwia ortopedycznego „na wszelki wypadek".

## Obserwacja dziecka

Warto zwracać uwagę czy dziecko nie garbi się, czy nie ma tendencji do nieprawidłowego siadu, przyjrzeć się ustawieniu kolana oraz stóp (podpowiedzią jest to, które części tyłu obuwia ścierają się szczególnie – dobrze, aby to był środek). Dobrze jest kształtować prawidłowe nawyki podczas podnoszenia przedmiotów z podłogi.

*informacje zaczerpnięte ze strony: https://panimonia.pl/2020/03/18/zabawy-ruchowe-i-gimnastyczne-dla-przedszkolakow/

# Profilaktyka wad postawy – infografika