

**Porady dla rodziców na temat:**  
**„Proste plecy i prawidłowa postawa u dzieci,**  
**czyli niech dziecko trzyma się prosto”**

*W czasach, kiedy dzieci z placów zabaw lub z podwórek przeniosły się przed telewizory i komputery, proste plecy i prawidłowa postawa są, niestety, raczej wyjątkiem niż regułą.*

Lekarze nie mają wątpliwości, co jest tego przyczyną: brak ruchu. Dzieci najpierw wiele godzin spędzają w ławkach w szkole, po czym przychodzą do domu i znów siadają – przed komputerem lub telewizorem. A pozycja siedząca osłabia mięśnie, które podtrzymują kręgosłup, i powoli, acz konsekwentnie, prowadzi do utrwalania się nieprawidłowej postawy. Wada postawy zaś – jeśli się jej zawczasu nie skoryguje odpowiednimi ćwiczeniami – oznacza szybsze powstawanie zmian zwyrodnieniowych, bóle kręgosłupa i ograniczenie sprawności w dorosłym życiu. Jest więc o co walczyć!

**Dbaj o kręgosłup dziecka każdego dnia:**

1. Zwracaj uwagę na to, w jaki sposób dziecko chodzi i siedzi. Możesz mu zasugerować, żeby wyobrażało sobie, iż ma przywiązany do czubka głowy niewidzialny sznurek, który ciągnie je do góry. Postaraj się stworzyć w domu wygodny kącik do nauki z krzesłem i biurkiem dostosowanymi do wzrostu dziecka. Krzesło można czasami zastępować dużą piłką.
2. Plecak, w którym maluch nosi książki, powinien mieć sztywny tył i szerokie regulowane szelki. Pilnuj, żeby jego waga nie przekraczała 10-15 procent masy ciała dziecka. Dzieciaki mają skłonność do noszenia ze sobą mnóstwa niepotrzebnych rzeczy, dlatego regularnie przeglądaj zawartość plecaka.
3. Zachęcaj swoją pociechę, aby jak najwięcej czasu spędzała na zabawie na świeżym powietrzu. Krytycznym momentem jest rozpoczęcie nauki w szkole – dziecko, które dotąd głównie się bawiło, nagle zostaje zmuszone do wielogodzinnego siedzenia w ławce. Staraj się więc zapewnić mu wystarczającą dawkę ruchu. Wspinanie się po drabinkach, chodzenie po równoważni, jazda na rowerze czy gra w piłkę pomagają rozwinąć mięśnie stabilizujące kręgosłup i zapobiegają wadom postawy.
4. Prowadź taką „politykę prezentową”, aby motywować dziecko do aktywności fizycznej. Piłka, skakanka czy rolki będą lepszym prezentem niż kolejna gra komputerowa. Inna sprawa, że piłkę czy rakiетки do badmintona trzeba wspólnie wypróbować, inaczej będą się kurzyć w kącie. Dawaj dziecku przykład! Nastolatce możesz zafundować karnet do klubu fitness czy na kurs tańca.

5. Jeśli dziecko chce uprawiać sport – świetnie, stwórz mu takie możliwości. Wybierz jednak dyscyplinę, która wspiera harmonijny rozwój fizyczny i nie jest zbyt jednostronna. Pływanie ma pod tym względem zdecydowaną przewagę nad np. tenisem.
6. Zaopatrz dziecko w odpowiedni materac do spania – na tyle twardy, aby kręgosłup leżącego na nim malucha zachowywał naturalny kształt.

### **Patrz i obserwuj, konsultuj się z lekarzem.**

Regularnie, co kilka miesięcy, dokonuj „ogłędzin” postawy dziecka. Gdyby cokolwiek cię zaniepokoiło, skonsultuj się z pediatrą, który w razie potrzeby skieruje malucha do ortopedy.

### **Na co zwrócić uwagę:**

1. Z przodu:
  - Czy dziecko trzyma prosto głowę;
  - Czy barki znajdują się na jednym poziomie, to samo dotyczy bioder;
  - Czy nogi nie układają się w literę X albo kolana nie są od siebie za bardzo oddalone (przy złączonych stopach);
  - Gdy dziecko stoi w niewielkim rozkroku, stopy powinny być skierowane lekko na zewnątrz.
2. Z boku:
  - Klatka piersiowa powinna być lekko wypukła; sprawdź też, czy nie odstają łopatki;
  - Wypięty brzuch u pięcioletka nie jest powodem do niepokoju, u dziecka starszego o kilka lat – już tak;
  - Barki powinny się znajdować dokładnie nad biodrami;
  - Plecy powinny być lekko zaokrąglone.
3. Z tyłu:
  - Kręgosłup w idealnym przypadku tworzy linię prostą;
  - Łopatki są rozmieszczone symetrycznie po obu stronach kręgosłupa.

**Sprawdź również, czy dziecko umie utrzymać równowagę, stojąc na jednej nodze – to świadczy o prawidłowym rozłożeniu ciężaru ciała i równomiernym rozwoju mięśni. Jeśli maluch ma zwyczaj siadania z podwiniętą nogą, kolanami podciągniętymi pod brodę lub z nosem przy biurku, potraktuj to jako niepokojący sygnał.**

**Warto też, choćby w ramach zabawy zaproponować dziecku odcisnięcie na kartce stóp, pomalowanych wcześniej kolorową farbą. Na odcisku powinny być widoczne palce wraz z przednią częścią stopy, pięta oraz zewnętrzna linia stopy. Odcisk całej stopy w środkowej części może wskazywać na płaskostopie, a tego w żadnym przypadku nie wolno lekceważyć. Nieprawidłowy rozkład ciężaru na stopie wpływa bowiem na całą sylwetkę i prowadzi do utrwalania się nieprawidłowej postawy.**

**Oprac. Małgorzata Stromecka**