

ĆWICZENIA KORYGUJĄCE WADY POSTAWY DO WYKORZYSTANIA PRZEZ RODZICÓW W DOMU.

Co warto wiedzieć o płaskostopiu?

Do 4 roku życia płaskostopie uważa się za cechę fizjologiczną - coś z czego się z wiekiem wyrasta. W miarę upływu lat, jeśli dziecko nie jest otyłe i dużo się rusza, sklepienie stopy wykształca się, a sama stopa staje się prawidłowa. Płaskostopie występujące u dzieci pięcioletnich i starszych wymaga już korekcji. Niebezpiecznym momentem, kiedy zaniedbanie leczenia może się okazać brzemienne w skutki, jest okres nagłego, szybkiego wzrostu dziecka (zazwyczaj około 12-13 roku życia). Najskuteczniejszą metodą leczenia płaskostopia są ćwiczenia wysklepiające stopę, wzmacniające aparat mięśniowo- więzadłowy. Zalecane wkładki korekcyjne powodują, że obute stopy utrzymywane są w prawidłowej pozycji. Noszenie wkładek (o czym powinien decydować tylko lekarz) niewątpliwie pomaga w leczeniu płaskostopia, lecz – o czym rodzice często nie wiedzą- nie zastępuje ćwiczeń. Przeciwnie, u dzieci, które noszą wkładki, lecz nie ćwiczą regularnie, może wręcz dochodzić do „rozleniwienia” układu mięśni i więzadeł stopy. Ważne jest również, by dzieci z płaskostopiem nosiły odpowiednie obuwie. Powinno być odpowiedniej wielkości, uwzględniający tzw. naddatek funkcjonalny, z szerokimi noskami pozwalającymi swobodnie poruszać palcami stóp, z mocną, ale elastyczną podeszwą, sztywnym napiętkiem zapewniającym stabilizację pięty, wygodnym, szerokim i niezbyt wysokim obcasem, nie uciskającym stopy wierzchem, dostosowane do pory roku, pogody, charakteru pracy. Dbając o nieprzeciążanie stóp należy unikać: długotrwałego stania, biegów i skoków, zwłaszcza na twardym podłożu, długotrwałych wysiłków doprowadzających do przemęczenia mięśni wysklepiających stopę. Wskazane jest natomiast chodzenie boso po miękkim podłożu (piasek, trawa) i zapewnienie stopom możliwości obszernych, nieskrępowanych ruchów. Wyrabianie odruchu prawidłowego stawiania stóp powinno być realizowane w każdej sytuacji. Odrabiając lekcje czy oglądając TV można i należy pamiętać o prawidłowym ustawieniu stóp. W marszu, na spacerze, na wycieczce należy zwracać uwagę na prawidłowość chodu, przenoszenie ciężaru z pięty na palce, właściwe stawianie stóp itp. Wzmocnienie mięśni uzyskuje się wyłącznie po prawidłowym ustawieniu stóp. Znacznie łatwiej to uzyskać w odciążeniu. Dlatego ćwiczenia przeciwko płaskostopiu, zwłaszcza w początkowym okresie, powinno się wykonywać w siadzie lub w leżeniu, a nie w staniu. Dobór ćwiczeń zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania wady.

Jak zapobiegać płaskostopiu u dzieci !

1. Nie pozwalajmy dzieciom siadać na podłodze z nogami podwiniętymi pod pupę lub na zewnątrz. Pozycja taka sprzyja wykoślawianiu kolan. Bawiąc się, dzieci mogą siadać np. po turecku.
2. Jak najczęściej pozwalajmy dzieciom chodzić i biegać na bosaka po trawie lub piasku.
3. Dzieciom, które umieją już jeździć na rowerze, można ustawiać siodelko odrobinę za wysoko: konieczność sięgania do pedałów czubkami palców zmusza mięśnie stóp do treningu.
4. Nie pozwalajmy dzieciom skakać przez skakankę lub gumę na betonie czy chodniku. Również długotrwałe stanie nie służy stopom.
5. Zapobiegajmy otyłości u dzieci. Im większy ciężar, tym większą pracę muszą wykonywać mięśnie stop.
6. Pływanie jest świetnym ćwiczeniem, dostarczającym oprócz tego dzieciom dużo radości.
7. Pamiętajmy, że skuteczne są tylko takie ćwiczenia przeciw płaskostopiu, które są systematycznie powtarzane.

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu

Zestaw ćwiczeń 20 minutowych.

1. Rozrzucić 20 woreczków po podłodze w niedużych odstępach. Dzieci na bosy chodzą po tych woreczkach. Raz na całych stopach, raz na palcach, raz na piętach.
2. Dzieci siedzą bosy na ławeczce. Przed nimi rozłożona szarfa i w środku woreczek. Prawą stopą przekładają woreczek poza szarfę, lewą stopą wkładają do szarfy (20 razy).
3. Dzieci stoją bosy. Biorą woreczek palcami stopy i próbują rzucić jak najdalej do przodu. Pilnować, aby ćwiczyły prawą i lewą nogą.
4. Dzieci siedzą na ławeczce, bosy. Przed nimi szarfa lub ringo. Wkładają palcami stopy kasztany lub żołędzie do szarfy, drugą nogą wyciągają.
5. Dzieci siedzą na ławeczce, bosy. Przed nimi złożona w pasek szarfa. Dzieci palcami stopy marszczą szarfę do końca. Raz prawą, raz lewą nogą.
6. Dzieci rozkładają skakankę na długość. Kładą z brzegu na skakance dwa woreczki obok siebie. Przekładają nogami woreczek za woreczek – woreczki „wędrują” po skakance aż do końca.
7. Leżenie tyłem:

- bicie braw stopami,
 - rowerek z woreczkami, szarfami pod palcami stóp.
8. Siad prosty. Ręce oparte na podłodze za plecami. Stopy pionowo do podłogi:

- zaginanie palców stóp,
- składanie stóp podeszwami do siebie, nogi proste w kolanach,
- „lusterko” - „przeglądanie” się w podeszwie stopy.

9. Siad

- ściąganie kocyka palcami stóp, pięty przytrzymują kocyk,
- „pranie” - naśladowanie ruchu prania stopami, szarfa chwycona stopami,
- rzuty piłką w stopach, podeszwy stóp przylegają do piłki,
- „taśmociąg” - dzieci siedzą jeden obok drugiego w odległości ok. 1 m, pierwsze dziecko ma przy sobie kilka woreczków, podaje stopami woreczek drugiemu, drugie trzeciemu itd.
- „walka stóp” - jeden koniec szarfy trzyma jedna stopa, drugi druga, stopy ciągną szarfę w przeciwnych kierunkach,
- ściąganie skarpetki ze stopy drugą stopą,
- machanie szarfą w stopie jak chorągiewką,
- przeciąganie laski gimnastycznej w parach – dzieci siedzą naprzeciw siebie, między nimi laska, opierają palce o laskę, na sygnał ciągną do siebie.

10. Stanie:

- podrzucanie woreczków stopami i łapanie ich w ręce,
- rzucanie woreczkami do celu,
- składanie rogów kocyka i rozkładanie,
- „gąsieniczka” - przejście bez odrywania stóp od podłogi,
- przechodzenie bokiem po lasce z palcami zagiętymi na niej i piętami opartymi o podłogę,
- przejście bokiem po ławeczce z palcami zagiętymi na jej krawędzi.

11. Zabawy:

- „schowaj woreczek” - na podłodze rozrzucone woreczki, na hasło: schowaj woreczek dzieci starają się stanąć na woreczku tak, aby całkowicie zakryć go stopami,
- „kto zbierze więcej” - na podłodze rozrzucone szarfy, woreczki, dzieci podzielone na grupy, na sygnał każda grupa zbiera stopami rzeczy na przydzielone jej miejsce, jedna osoba może przynosić tylko po jednej rzeczy.

Przykłady ćwiczeń korekcyjnych zalecanych do wykonywania w domu przez dziecko

z koślawością kolan:

Leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, między stopami piłka gumowa, ramiona wyprostowane w górę, przeniesienie piłki w tył za głowę i chwyt piłki dłońmi, powrót do leżenia, tułów z kończynami dolnymi ugiętymi w stawach kolanowych, ramiona z piłką pozostają wyprostowane za głową, skłon tułowia w przód z rękami wyciągniętymi przed siebie – włożenie piłki gumowej między stopy.

1. Siad ugięty podparty, klaskanie podszwami stóp.
2. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach, ręce ugięte pod kątem prostym w stawie kolanowym. Ruch - spychanie kolan w dół ciężarem ciała i siłą ucisku rąk.
3. Siad skrzyżny. Ruch - wstawanie z nogami skrzyżowanymi.
4. Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót.
5. Siad prosty, piłka między kolanami, ręce oparte za plecami, wznos bioder w górę – przejście do podporu tyłem.
6. Siedząc głęboko na krześle, między kolanami poduszczone, podudzie związane. Ruch - unoszenie nóg do poziomu - wytrzymać licząc do trzech.
7. W siadzie stopy podszwami opierają się o siebie, dłonie nachwytem obejmują grzbiet stóp. Ruch - rozpieranie kolan łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.
8. Między kolanami umieszczona piłka. Ruch - skoki.
9. Leżenie na plecach nogami do ściany, piłka między kolanami – marsz stopami po ścianie w linii pionowej.
10. Siad ugięty, kolana rozchylone na zewnątrz, podeszwy stóp stykają się ze sobą. Opad tułowia w przód z równoczesnym ugięciem ramion w stawach łokciowych i chwytaniem dłońmi stóp, łokcie szeroko rozstawione na zewnątrz rozpychają kolana.
11. Stopa zamienia się w "gąbkę". Ruch - mycie ciała "gąbką" - stopą.
12. Leżenie na plecach, ręce w górę, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy połączone, skłon tułowia w przód z równoczesnym rozchyleniem kolan na zewnątrz, stopy pozostają połączone.
13. Siad ugięty, kolana rozchylone na zewnątrz, podeszwy stóp stykają się ze sobą, ręce ugięte w stawach łokciowych i wsparte dłońmi na kolanach – naciskanie dłońmi na kolana.
14. W staniu tyłem do drabinek stanie zwieszone.
15. Unoszenie nogi zgiętej w stawie kolanowym w górę na zewnątrz, zmiana nóg.
16. W staniu, piłka między kolanami, podskoki trzymając piłkę kolanami.

Skolioza - boczne skrzywienie kręgosłupa.

Przykładowy zestaw ćwiczeń:

1. Przysiad podparty. Przejście do „kociego grzbietu” i powrót do przysiadu.
2. Leżenie przodem, ręce pod czołem. Przeniesienie ramion w bok - „samolot”.
3. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona pod głową. Wyprost nóg w górę.
4. Leżenie przodem, ręce splecione na karku, łokcie wysoko. Utrzymać licząc do 10.
5. Kłęk podarty. Naprzemienne wymachy rąk w górę.
6. Leżenie przodem, ręce splecione na pośladkach. Unoszenie głowy i tułowia w górę z równoczesnym napięciem pośladków.
7. Leżenie tyłem, nogi i ręce wyprostowane. Maksymalne wygięcie się przez sięganie jak najdalej za głowę, a stopami do podłogi.
8. Siad skrzyżny, ręce w „skrzydełka”. Energiczny wyrzut w górę z wytrzymaniem.
9. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce w „skrzydełka”. Unoszenie bioder w górę.
10. Siad ugięty, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Odchylenie rąk do tyłu i wytrzymanie.

UWAGA Liczba powtórzeń 10-15 razy

Lordoza lędźwiowa

Plecy wklęsłe są wadą odcinka lędźwiowego kręgosłupa. W odcinku tym u osób zdrowych występuje wygięcie kręgosłupa do przodu. Pogłębienie tego wygięcia, czyli **hiperlordoza lędźwiowa**, to właśnie plecy wklęsłe.

Przykładowy zestaw ćwiczeń:

1. Leżenie tyłem. Jedna noga wyprostowana, druga ugięta. Przyciągnięcie rękami kolana nogi ugiętej do klatki piersiowej. Zmiana nogi.
2. Siad prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Skłon tułowia w przód i dotknięcie palców stóp. Wytrzymać. Uwaga: kolana proste.
3. Przysiad podparty. Uniesienie bioder przez wyprost nóg bez odrywania dłoni od podłogi.
4. Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Wyprost obu nóg i uniesienie ich do góry.
5. Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia. Uniesienie głowy nad podłogę i przyciągnięcie do ciała. Wytrzymać.
6. Stanie proste. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Przejście do półprzysiadu (na całych stopach) i powrót do stania.
7. Kłęk podparty. Wyginanie kręgosłupa w górę i w dół (koci grzbiet).
8. Siad na taborecie, stopy zaczepione pod szafę. Ręce w „skrzydełka”. Opad tułowia w tył. Wytrzymać.

9. Leżenie tyłem. Ręce w pozycji skrzydełek. Nogi zgięte w kolanach „jazda na rowerze”.
10. Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Uniesienie bioder w górę.

ZALECANE:

Jazda na rowerze

Pływanie

Odstające łopatki

Odstające łopatki polegają na nieprawidłowych ustawieniach obręczy barkowej, przy której przykręgowce brzozy łopatek wyraźnie odstają. W wyniku tego barki przemieszczają się w dół i do przodu zniekształcając wybitnie sylwetkę dziecka. Złe ustawienie obręczy barkowej jest zawsze przyczyną nieprawidłowości w ustawieniu kręgosłupa i tułowia. Opadnięte i do przodu przesunięte barki powodują osłabienie mięśni ustalających łopatkę i przytrzymujących ją w normalnym położeniu. Zaproponowane ćwiczenia należy wykonywać dokładnie i systematycznie, najlepiej codziennie.

Ćwiczenie-„pływanie na plecach”

Położ się na plecach z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma wzdłuż tułowia. Na hasło rodzica „*plynieś na plecach*” podnieś równocześnie obie wyprostowane ramiona do pionu i opuść je na podłogę w kierunku tułowia, imitując pływanie żabką na plecach. Na hasło „*odpocznij*”, nie wykonuj żadnych ruchów głęboko oddychając. Zabawa odbywa się w czasie 2 min. Po 15-20 s. ćwiczenia, 5-10 s. odpoczynek.

Błędami są: asymetryczna praca rąk, brak położenia rąk na podłodze przyglowie i przesuwanie rąk w stronę bioder nad podłogą.

Plecy okrągłe – to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny piersiowej (hiperkifoza piersiowa). Charakterystyczne dla tej wady jest garbienie się, wysuwanie głowy i barków do przodu, co powoduje odstawanie łopatek, klatka piersiowa jest spłaszczona, zapadnięta, mięśnie piersiowe przykurczone, a mięśnie grzbietu rozciągnięte. Zmiany te ograniczają ruchomość klatki piersiowej oraz pracę układu oddechowego i krążenia. Często przyczyną tej wady mogą być: zmęczenie dziecka, osłabienie po chorobie, słaby wzrok, nadmierna wysokość ciała w stosunku do ciężaru itp.;

Przykładowy zestaw ćwiczeń :

1. **Leżenie przodem**, ręce splecione na karku. Skłon tułowia w tył, cofnięcie łokci, ściąganie łopatek, wyciągnięcie głowy w przód.
2. **Kłęk prosty**. Tułów pochylony, ręce wyciągnięte w bok i oparte przedramionami na krzesłach. Opad tułowia w przód.

3. **Kłęk podparty.** Wysunięci rąk do przodu i opad tułowia. Przejście do "układu japońskiego".
4. **Siad ugięty.** Ręce wyprostowane, uniesione w górę. Palce dłoni splecione, dłonie odwrócone do góry. Odrzut rąk w tył.
5. **Siad skrzyżny.** Ręce w pozycji "skrzydełek". Plecy wyprostowane. Wysuwanie głowy do przodu i cofanie jej.
6. **Siad klęczny.** Plecy wyprostowane. Ręce w pozycji "skrzydełek" . Opad tułowia w przód, a następnie powrót do siadu klęcznego.
7. **Siad na stolku przed lustrem.** Plecy proste, dłonie splecione i oparte o tył głowy (część potyliczna). Spychanie głowy rękami w dół. Głowa oporuje.
8. **Leżenie tyłem, nogi ugięte.** Ręce wzdłuż ciała, leżą na podłodze. Rotacja rąk - odwiniecie dłoni w górę.
9. **Stanie proste,** nogi złączone, ręce ułożone w "skrzydełka" . Przysiady na całych nogach (plecy proste.)
10. **Leżenie przodem,** ręce w pozycji "skrzydełek". Niewielkie uniesienie tułowia ponad podłogę, broda i łopatki ściągnięte.

UWAGA Liczbę powtórzeń (10-20 razy).