

Wady postawy i przyczyny ich powstawania

Dynamizm rozwoju nauki i techniki powoduje wzrost gospodarczy państwa i bogacenie się jego społeczności. Unowocześnianie metod produkcyjnych zwiększa tempo życia, w którym człowiekowi bardzo często brakuje czasu, aby zająć się własnym zdrowiem i stanem swego ducha. Cywilizacyjny pęd do bogacenia się powoduje bardzo często różne schorzenia jak: nerwice, zaburzenia układu krążenia, otyłość. Pracoholizm i ograniczenie aktywności fizycznej stwarza ryzyko dla zdrowia, a brak ruchu powoduje zmniejszenie ogólnej sprawności fizycznej. U dzieci i młodzieży brak aktywności fizycznej powoduje płaskostopie i wady postawy. Dlatego stan zdrowia i rozwój fizyczny dziecko w dużej mierze zależą od nauczycieli wychowania fizycznego, a klasach młodszych od nauczycieli nauczania zintegrowanego. Zatem, im bardziej zadbają o aktywność fizyczną wychowanków tym mniej będą musieli korygować ich wady postawy. Ważną rolę w leczenie tychże wad spełnia prawidłowo prowadzona gimnastyka kompensacyjna i korekcyjna.

Wada postawy to odchylenie od ogólnie przyjętych cech postawy prawidłowej, właściwej danej kategorii wieku, płci i typu budowy. Wady postawy można podzielić na proste i złożone. Proste wady postawy określamy niekiedy jako błędy postawy.

Zmiany strukturalne oraz różnorodne deformacje w obrębie narządu ruchu nazywamy wadami postawy.

T. Kasperczyk uważa również, że postawa wadliwa to taki jej stan, w którym nastąpiło zdeformowanie kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy lub kończyn dolnych.

W przebiegu rozwoju wady dają się wyróżnić trzy charakterystyczne okresy:

I – okres – zmian czynnościowych

Jedne grupy mięśni ulegają osłabieniu i rozciągnięciu, w innych występuje wzmożone napięcie i ich skrócenie.

II – okres – powstawania przykurczy (więzadeł, ścięgien, mięśni).

W tym okresie interwencja ćwiczeniami korekcyjnymi może być jeszcze całkowicie skuteczna.

III – okres – zmian strukturalnych, czyli utrwalonych przykurczy.

Wady postawy w tym okresie określamy jako patologiczne. Ćwiczenia korekcyjne pozwalają zapobiec dalszemu postępowaniu wady, jednakże całkowita jej likwidacja jest już niemożliwa i często wymaga złożonego postępowania rehabilitacyjnego.

Ze względu na anatomiczną formę wad w płaszczyźnie strzałkowej wyróżnia się (wg Wileasa):

- plecy wklęsło – wypukłe

- plecy kołyskowe
- plecy płaskie
- plecy okrągłe

Do patologicznych wad klatki piersiowej zaliczamy: klatkę piersiową lejkową i kurzą.

Statykę ciała w znacznym stopniu pogarszają zniekształcenia kończyn dolnych. Są one wadami wrodzonymi lub powstają w wyniku asymetrii w budowie wyżej położonych odcinków ciała, przeciążeń pracą statyczną albo na skutek innych przyczyn.

Wyróżniamy następujące deformacje kończyn dolnych:

- kolana koślawe
- kolana szpotawe
- stopa płaska
- stopa płasko koślawą
- stopa wydrażona

Skolioza to inaczej boczne skrzywienie kręgosłupa, które polega na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego

Odchylenie to występuje w trzech płaszczyznach:

- czołowej – kręgosłup wygina się w bok: w prawo lub w lewo,
- strzałkowej – pogłębia się wygięcie kifotyczne lub lordotyczne,
- poprzecznej – następuje rotacja kręgów – powstaje garb.

Skolioza może powodować niekorzystne zmiany w układzie ruchu, układzie krążeniowo – oddechowym, w sprawności i wydolności fizycznej, w różnych narządach wewnętrznych.

Przyczyny wad postawy.

Wspólną cechą wad postawy ciała jest pogłębienie lub zmniejszenie poszczególnych fizjologicznych wygięć kręgosłupa ze zmniejszonym lub powiększonym przodopochyleniem miednicy.

Przyczyny wad są różne. Mogą być wrodzone lub nabyte. Predyspozycje wrodzone wyrażają się wiotkością stabilizatorów układu ruchu, zaburzeniami chrząstek wzrostowych, czy zaburzeniami równowagi mięśniowej. Wady nabyte mogą być spowodowane przez przebyte choroby i urazy lub nieprawidłowe warunki i tryb życia. Zniekształcenie sylwetki mogą spowodować np.: siedzący tryb życia, złe warunki w szkole, wykonywanie ciężkich prac fizycznych we wczesnych latach życia.

Skutkami nieskorygowanych wad postawy są m. in. zmniejszenie sprawności narządu ruchu, układów krążenia i oddychania oraz zmiany zwyrodnieniowe.

Przy pisaniu artykułu korzystałam z następujących książek: T. Kasperczyk „Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie”, B. Zeyland – Malawka „Badanie postawy ciała”, S. Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”.