

ANAIZA BADAŃ PRZESIEWOWYCH POSTAWY CIAŁA DZIECI KLAS I W GMINIE MIRZEC

Zestawienie wyników badań przesiewowych postawy ciała dzieci klas I prowadzonych przez Gminę Mirzec

Maj 2022

Klasy I	Przebadanych	Postawy skoliozyczne (5 stopni- 10 stopni)	Skoliozy (powyżej 10 stopni)	Kąt rotacji tulowia (pow. 3 stopni)		Obniżenie miednicy (od 3 stopni)	Rotacja miednicy (od 5 stopni)	Koślawość/szpotałość kolan	Nadwaga	Koślawość pięt	Płaskostopie (wyraźne i znaczne)	Odstające łopatki	Wysunięcie barków do przodu (wyraźne i znaczne)	Przykurcz zgięciowy stawów kolanowych	Wady klatki piersiowej	Asymetria barków i łopatek (powyżej 10 mm)
				Th	L											
	71	28	1	24	20	3	2	21	14	41	27	3	21	2	7	1
	%	39,43	1,40	33,80	28,16	4,22	2,81	29,57	19,71	57,74	38,02	4,22	29,57	2,81	9,85	1,40

Analizując wyniki badań przesiewowych, przeprowadzonych celem wczesnego zdiagnozowania wad postawy, można zaobserwować iż, u badanych dzieci dominuje koślawość pięt (57,74 %), postawy skoliozyczne (39,43 %) oraz płaskostopie (38,02 %). Rodzice powinni zwrócić uwagę na całość procesów rozwojowych stopy który zazwyczaj kończy się między 8 a 10 rokiem życia, kiedy to stopa przyjmuje kształt spotykany u osób w pełni dojrzałych. Koślawość pięt u dzieci

wynika najczęściej z uogólnionej wiotkości łącznotkankowej i w znacznej części przypadków jest bezobjawowa. Towarzyszy jej często obniżenie łuku podłużnego przyśrodkowego (tzw. stopa płasko-koślawą). Postawa skoliozy to deformacja w jednej płaszczyźnie, albo czołowej albo poprzecznej, gdzie widoczne jest skrzywienie lub rotacja, zwana także torsją. W odróżnieniu od skoliozy, wada ta jest korygowana przez dziecko w czasie badania po zwróceniu uwagi. Wynika z zaburzonego balansu między mięśniami tułowia. Niepokojące jest również zbyt częste nadmierne wysunięcie braku do przodu (29,57%- tzw. zbyt mocne zaokrąglenie barków) wada ta spowodowane jest nieprawidłowym ustawieniem tułowia. Może być spowodowana zbyt długim i częstym używaniem telefonu, tabletu lub komputera, często towarzyszy tej wadzie nadmierne wysunięcie głowy do przodu. Ciągłe garbienie pleców z wysunięciem do przodu kończyn górnych powoduje osłabienie mięśni tułowia i przykurczenie mięśni klatki piersiowej. W tym okresie rozwojowym można niwelować tę wadę poprzez rozciąganie mięśni klatki piersiowej i wzmacnianie mięśni odcinka górnego tułowia. Rotacja tułowia badana skoliometrem wystąpiła częściej w odcinku piersiowym niż lędźwiowym. W związku z wystąpieniem tej wady należy przywrócić równomierny balans mięśniowy po obu stronach tułowia. Prawidłowy balans mięśniowy możemy uzyskać dzięki systematycznym ćwiczeniom fizycznym. Przebadanych zostało 71 dzieci u 14 wystąpiła nadwaga spowodowana najczęściej obniżoną aktywnością ruchową, która prowadzi do powstawania m.in.: płaskostopia, koślawości kolan, boczno skrzywienia kręgosłupa, powiększonej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej oraz zaburzeń posturalnych.

Wskazówki dla rodziców:

Wczesne wykrycie odchylenia od normy w postawie ciała dziecka to gwarancja skutecznego leczenia. Obserwacje postawy ciała można rozpocząć już od 3 roku życia dziecka i prowadzić nie rzadziej niż raz na pół roku do 18 lat.

Oto w jak prosty sposób , w warunkach domowych można przeprowadzić sprawdzian prawidłowej sylwetki dziecka:

1. Ustaw dziecko bokiem. Sprawdź, czy nie ma nadmiernego pochylecia głowy do przodu lub zaokrąglonych pleców, czy zbyt wypiętego brzucha.
2. Sprawdź, czy w swobodnej stojącej pozycji linia kręgosłupa jest prosta.
3. Sprawdź, czy w pozycji stojącej barki są na tej samej wysokości.
4. Oglądając dziecko od tyłu, sprawdź czy łopatki są na jednej linii, czy nie są odstające
5. Sprawdź, czy w pozycji stojącej biodra są na tym samym poziomie, czy tzw. „trójkąty talii” są równe.

- 6. Sprawdź stojąc za dzieckiem, czy nie ma różnicy w wysokości między prawą a lewą stroną ciała.*
- 7. W pozycji , gdy dziecko leży na brzuchu i unosi nogi zgięte w stawie kolanowym, czy nie ma różnicy w wysokości ustawienia stóp.*
- 8. Sprawdź, czy odległość między kostkami wewnętrznymi stóp nie jest większa niż 5 cm przy złączonych kolanach lub czy kolana nie są znacznie od siebie odchylone przy złączonych stopach.*

Jeśli stwierdzisz którąkolwiek nieprawidłowość z powyżej przedstawionych lub inne niepokojące objawy- zgłoś się natychmiast do lekarza lub skontaktuj się z Międzyszkolnym Ośrodkiem Gimnastyki Korekcyjnej i Kompensacyjnym w Starachowicach na bezpłatne badania postawy ciała pod numerem tel.41 274 71 96.