

**Zestawienie wyników badań postawy ciała 7-latków uczęszczających do Niepublicznej Szkoły Podstawowej
w Starachowicach**

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											
	14	1	-	-	1	-	-	2	3	10	7	-	2	5	2	-
	%	7,14	-	-	7,14	-	-	14,28	21,42	71,42	50	-	14,28	35,71	14,28	-

Analizując wyniki badań przesiewowych, przeprowadzonych celem wczesnego zdiagnozowania wad postawy, można zaobserwować iż, u badanych dzieci dominuje koślawość pięt (71,42 %). 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). Natomiast przykurcz zgięciowy stawów kolanowych zaobserwowano u 5 badanych. Przykurcz zgięciowy stawu kolanowego to ograniczenie pełnego wyprostu w stawie kolanowym. Przebadanych zostało 14 dzieci u 3 zdiagnozowano nadwagę, która może być spowodowana najczęściej obniżoną aktywnością ruchową, która prowadzi do powstawania m.in.: płaskostopia, koślawości kolan, boczego skrzywienia kręgosłupa, powiększonej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej oraz zaburzeń posturalnych.

Wskazówki dla rodziców:

Wczesne wykrycie odchyłeń 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.