Trzeba chodzić boso
Wady postawy były tematem spotkania w Radiu Orthodoxia. Na pytania doc Kochanowicza odpowiadał prof. Wojciech Kułak, kierownik Kliniki Rehabilitacji Dziecięcej UMB w Białymstoku.

Czym są wady postawy?
Pod tym pojęciem rozumiemy wszelkie odchylenia od prawidłowego wzorca postawy. Zwracamy uwagę na ustawienie głowy, barków, bioder, kolan czy stóp. Brana jest tu pod uwagę średnia populacji, bo postawa i sylwetka w toku rozwoju się zmienia.

Czy wady postawy są dużym problemem?
Niedawno wykonywaliśmy badania w jednym z białostockich gimnazjów. Chcieliśmy stworzyć wzorzec, biorąc pod uwagę zdrowe dzieci. Ale na 100 zbadanych uczniów, nie było żadnego bez defektu. To wskazuje na ogromny problem, który często na początku nie jest doceniany. Wady postawy na początku nie bolą, dolegliwości pojawiają się o wiele później, gdy jest już za późno aby im zaradzić.

Jaką rolę pełni kręgosłup?
Jest to rusztowanie organizmu. Jeśli poddawany jest przeciążeniom, ulega skrzywieniu. Tak jest gdy ktoś przyjmuje np. przymusową pozycję. Widać to chociażby po uczniach szkół muzycznych, którzy ćwiczą np. grę na skrzypcach godzinę-dwie dziennie, i po kilku latach ujawnia się skrzywienie boczne kręgosłupa. Tych wad jest coraz więcej, ponieważ dzieci i młodzież coraz więcej czasu spędzają przy komputerach, telewizorze, prowadzą siedzący tryb

życia. Kiedyś dzieci spędzały więcej czasu na podwórku, teraz aktywność ruchowa jest coraz mniejsza. Za tym idą problemy w postaci dodatkowych wad postawy, które występują coraz wcześniej.
Warto pamiętać, że kręgosłup kształtuj się od najwcześniejszych dni życia. Gdy dziecko leży na brzuszku i unosi głowę, kształtuje lordozę szyjną. Gdy zaczyna siadać, wstawać – kształtuje się kifoza piersiowa, jak zaczyna chodzić - lordoza lędźwiowa. Nasze krzywizny osiągają ostateczny kształt ok. 6-7 roku życia. Jest to okres krytyczny dla kręgosłupa. Dzieci dużo czasu spędzają w szkole, często w niewygodnej ławce, do tego siedzą godzinami przy komputerze, pogłębiają niefizjologiczne ustawienia kręgosłupa. Bardzo często biurka, ławki są niedostosowane do wzrostu naszych pociech. Bardzo szybko wtedy dochodzi do wad postawy: okrągłych pleców czy skrzywienia bocznego kręgosłupa (skoliozy).

Co to jest skolioza?
Jest to trójpłaszczyznowe zniekształcenie kręgosłupa. Może on ulegać odchyleniu w osi czołowej, strzałkowej i horyzontalnej, zmieniać kształt w trzech kierunkach. W pierwszym okresie nasze kręgi ulegają rotacji, kręgosłup ulega obrotowi wokół własnej osi, to jest przyczyną powstawania skrzywienia bocznego kręgosłupa. Na początku zmiany mogą być niewidocznie, bo organizm ma tendencje do kompensacji, jak dochodzi do zmian po stronie prawej, organizm dąży do równowagi i dochodzi do skrzywienia po stronie przeciwnej. Często trudno stwierdzić, że dziecko ma skrzywienie kręgosłupa, dopiero widać to w badaniu klinicznym, a zwłaszcza w badaniu radiologicznym kręgosłupa.

Czy plecy okrągłe to wada postawy?
To jest wada postawy, która jest wynikiem nadmiernego przybierania pozycji zgarbionej, np. podczas pisania przy komputerze, może też być efektem choroby uwarunkowanej genetycznie. Czasem występuje u dziewczynek w okresie dojrzewania, które wstydzą się rozwijających się u nich piersi. Dziecko przyjmuje wtedy pozycję przygarbioną, łopatki odstają, mięśnie klatki piersiowej są przykurczone. Patrząc z boku sylwetka takiej osoby jest pochylona, głowa wysunięta do przodu, człowiek robi wrażenie przygarbionej, starszej osoby.
W przypadku stwierdzenia takiej wady, trzeba zgłosić się do poradni rehabilitacyjnej, lekarz zbada, zleci badania i odpowiednie ćwiczenia, które trzeba systematycznie wykonywać do zakończenia okresu wzrostu.

Czy tzw. pajączek to dobre rozwiązanie dla garbiącego się dziecka?
W pewnym sensie tak, bo sprawia, że dziecko stara się przyjmować prawidłową postawę ciała. Ale nie wystarczy, ponieważ dziecko musi też ćwiczyć. Pajączek nie zastąpi rehabilitacji.

Jak dużym problemem jest płaskostopie?
Problem dotyczy ok. 15 procent ludzi. Jest to dosyć częsta wada. Fizjologicznie występuje do 3 roku życia, potem znika. Jeśli jednak nadal stopa jest płaska lub płasko koślawa, trzeba skonsultować się ze specjalistą, który zaleci odpowiednie ćwiczenia. Warto pamiętać, że
nie należy małym dzieciom krępować stóp butami. Stopa najlepiej się rozwija, gdy jest w ruchu, chodzenie po piasku, trawie, żwirze od najwcześniejszych lat sprzyja prawidłowemu rozwojowi stopy. Dzieci powinny jak najwięcej chodzić boso w domu i po podwórku, np. na plaży.

Co jest przyczyną wad w ustawieniu kolan?
U podstaw może leżeć nadmierna masa ciała, czyli otyłość, albo krzywica przebyta we wczesnym okresie. Do 3 roku życia często występuje fizjologiczna koślawość kolan, z kolei szpotawość do 6 r.ż. Ich występowanie później może być wadą odziedziczoną po rodzicach.
Także w przypadku kolan można stosować odpowiednią rehabilitację, są różne ćwiczenia. Np. przy kolanach koślawych wskazane jest siadanie po turecku, szpotawych – na kolanach.

Jak zapobiegać wadom postawy?
Pamiętajmy, że kręgosłup jest najbardziej przeciążony jak siedzimy, mniej jak stoimy i chodzimy, najmniej gdy leżymy. Każda aktywność ruchowa jest o wiele lepsza niż siedzący tryb życia. Pół godziny do godziny ruchu każdego dnia nie tylko zapobiega wadom, ale zmniejsza ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego. Powoduje lepsze samopoczucie i lepszą jakość życia. Dobra jest każda forma ruchu, byle systematyczna. Lepiej pół godziny każdego dnia, niż 2 godziny od wielkiego dzwonu.