Gimnastyka korekcyjno- kompensacyjna – czy Twoje dziecko ma zdrowy kręgosłup?

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, postaw i umiejętności, a także kształtowania nawyków w przyszłości. Jak powszechnie wiadomo, współczesny człowiek coraz bardziej ogranicza swoją aktywność ruchową. Prowadzi to do obniżenia wydolności fizycznej i powstawania wielu wad postawy. Wykorzystując naturalną potrzebę ruchu u dzieci w wieku szkolnym należy w nich zaszczepić potrzebę uprawiania sportów, wykonywania gimnastyki. Poprzez prowadzenie ciekawych i urozmaiconych zestawów ćwiczeń i zabaw gimnastycznych, pozwoli wprowadzać dzieci w nieskończony skarbiec ruchów.

Skutki siedzącego trybu życia u dzieci:

- **Problemy zdrowotne,** czyli wszelkie choroby z układem ruchu, skrzywienia kręgosłupa, skoliozy;
- **Spadek odporności,** czyli większa podatność na zachorowania;
- **Wzrost wagi,** czyli początkowy problem z nadwagą, a w dalszej perspektywie, walka z otyłością;
- **Problemy zdrowotne,** czyli wszelkie choroby z układem ruchu, krążenia, wydolności oddechowej;
- **Trudności w wykonywaniu codziennych czynności,** czyli: skoki, schylanie się, rozciąganie.

Celem gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej jest skorygowanie istniejącej wady postawy i doprowadzenie jej do stanu prawidłowego, bądź zatrzymanie wady i niedopuszczenie do jej pogłębiania.

O czym każdy rodzic powinien wiedzieć:

Trzeba sobie uświadomić, że problem dysfunkcji u osób dorosłych ma swój początek znacznie wcześniej. Aby uniknąć lub ograniczyć do minimum dolegliwości w wieku dojrzałym, należy zadbać o to, aby w okresie wzrastania stworzyć dziecku prawidłowe warunki rozwoju psychoruchowego, gwarantujące w przyszłości dobrą sylwetkę, prawidłową postawę i zadowalającą wydolność organizmu. Zaszczepienie potrzeby ruchu, czynnego wypoczynku będzie procentowało w przyszłości. Regularne stosowanie prostych ćwiczeń może uchronić dziecko przed leczeniem w wieku dojrzałym. Niestety, statystyka jest alarmująca. Około 80% dzieci ma wady postawy. Rodzice muszą być świadomi, że jeśli dziecko ma wady postawy, to nie miną one wraz z rozwojem dziecka, należy je korygować, aby się nie pogłębiały i nie utrwalały.

Do najczęstszych wad postawy należą:

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 przyczynami tej wady mogą być: zmęczenie dziecka, osłabienie po chorobie, słaby wzrok, nadmierna wysokość ciała w stosunku do ciężaru, itp.

Plecy wklęsłe - to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny lędźwiowej (hiperlordoza lędźwiowa). Charakterystyczne dla tej wady jest znaczne wygięcie lordozy lędźwiowej do przodu, brzuch wypięty, przykurczone nadmiernie mięśnie: biodrowo - lędźwiowy prostownik grzbietu odcinka lędźwiowego i towarzyszące, a rozciągnięte i osłabione mięśnie brzucha i pośladkowe.

Plecy okrągło – wklęsłe - to połączenie wyżej omówionych wad. Obie krzywizny kręgosłupa, zarówno kifoza piersiowa, jak i lordoza lędźwiowa, są nadmiernie uwypuklone. Objawy zewnętrzne to okrągłe plecy i wypięty brzuch.

Plecy płaskie - charakteryzują się spłaszczeniem obu krzywizn - kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej. Wadę tę spotyka się najczęściej u dzieci astenicznych, wątłych, słabo umięśnionych.

Skoliozy (boczne skrzywienie kręgosłupa) - charakteryzują się odchyleniami osi anatomicznej od osi mechanicznej w trzech płaszczyznach: czołowej, strzałkowej, poprzecznej. Skoliozy powodują szereg zmian wtórnych w układzie narządu ruchu, oddychania oraz krążenia.

Wczesnymi objawami łatwymi do zaobserwowania, które powinny zaniepokoić każdego rodzica są: asymetria barków, asymetria ułożenia łopatek, asymetria kątów tułowia tułowiowo - ramiennych (trójkątów talii), wystawienie biodra. Objawy późniejsze to zmniejszenie ruchomości kręgosłupa, zmniejszenie ruchomości klatki piersiowej, pozorne czynnościowe skrócenie kończyny dolnej (występującej po stronie wklęsłości wygięcia) garb żebrowy (deformacja klatki piersiowej), asymetryczne fałdy mięśniowe po obu stronach kręgosłupa (widoczne przy skłonie), niewydolność krążeniowo - oddechowa.

Deformacja klatki piersiowej:

- klatka piersiowa kurza: mostek nadmiernie wysunięty do przodu, od 4 do 8 żebra zaznacza się wyraźna wklęsłość klatki piersiowej;

- klatka piersiowa lejkowata, szewska - deformacja - przemieszczenie się ku dołowi dolnej części mostka i przylegających odcinków żeber.

Wady kończyn dolnych:

Kolana koślawe: wyraźne wygięcie kończyn w stawie kolanowym do wewnątrz.

Kolana szpotawe: wygięcie w stawie kolanowym na zewnątrz.

Bardzo ważną czynnością rodziców jest zwracanie uwagi na pozycję, jaką dziecko przyjmuje podczas odrabiania lekcji. Należy również zwrócić uwagę na następujące warunki: biurko lub stół z oświetleniem padającym z lewej strony i nie rażącym oczu. Wysokość biurka tak, by przy siedzeniu dziecko opierając się przedramionami o blat miało kręgosłup wyprostowany, barki ustawione poziomo. Wysokość krzesła powinna odpowiadać długości podudzi (stopy powinny być oparte o podłogę). Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie dawało jednej nogi pod pośladek, oraz aby jeden łokieć (najczęściej prawy) nie opadał poniżej blatu biurka.

Zasadą obowiązującą przy odrabianiu lekcji jest zmienność pozycji.

I uwaga ostatnia, być może najważniejsza. Nie wystarczy przyjąć do wiadomości, że Wasze dziecko ma wadę postawy, nie wystarczy też wiedza o tym, jaka to jest wada i jakie ćwiczenia należy stosować. Aby wadę skorygować, trzeba ćwiczyć i to bezwzględnie codziennie. Cały ciężar odpowiedzialności za swoją postawę spoczywa więc na dziecku, bo przecież nikt za nie tych ćwiczeń nie wykona, ale również na rodzicach, którzy muszą mu pomóc, mobilizować i przekonywać do systematyczności i wytrwałości w walce o zdrowe i piękne ciało.