



Moja sylwetka

Potrafię to sam ocenić



PRAWIDŁOWA POSTAWA

CHARAKTERYZUJE SIĘ :

Prostym ustawieniem głowy (nad klatką piersiową, biodrami, stopami),

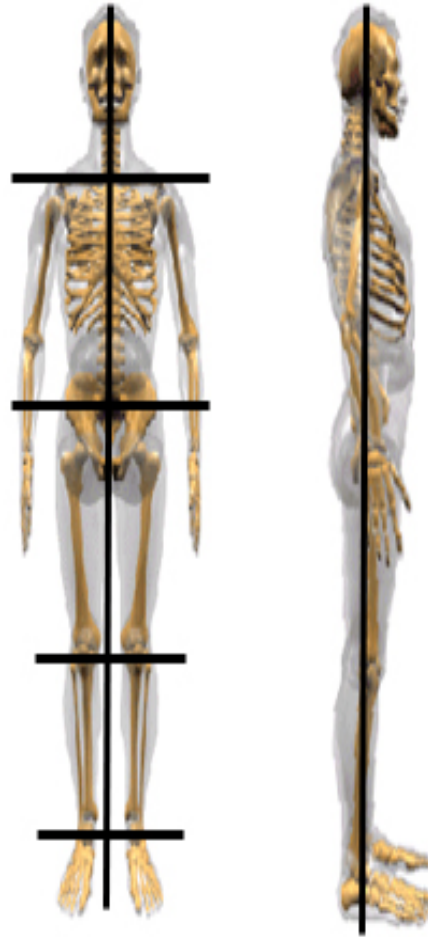
Fizjologicznymi krzywiznami kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i prostym kręgosłupem w płaszczyźnie czołowej (łopatki ściągnięte, nie wystają poza linię pośladków, barki na jednym poziomie),

Dobrze wysklepioną klatką piersiową (przednia ściana klatki piersiowej jest częścią ciała najbardziej wysuniętą ku przodowi),

Lekko wciągniętym brzuchem i napiętymi pośladkami,

Symetryczną, dobrze podpartą na głowach kości udowych miednicą,

Prostymi kończynami dolnymi i prawidłowo wysklepionymi stopami



POWINNA :

Zapewniać zrównoważenie i stabilność ciała,

Stanować dogodną pozycję wyjściową dla różnorodnych ruchów,

Zapewnić dużą wydolność statyczno – dynamiczną

Zapewnić ekonomię wydatku energetycznego,

Nie zaburzać czynności narządów wewnętrznych,

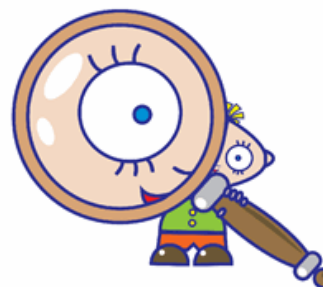
Spełniać wymogi estetyczne i psychologiczne.

Wykrycie podstawowych nieprawidłowości postawy ciała nie jest rzeczą trudną i z pewnością każdy jest w stanie dostrzec poważne odchylenia od wzorca postawy prawidłowej. Należy jedynie wiedzieć, w jaki sposób patrzeć.

Ocenę postawy ciała powinno się przeprowadzać w dobrze oświetlonym, ciepłym pomieszczeniu, najlepiej na tle jednolitej powierzchni.

Oceny postawy dokonuje się:
z przodu,
z tyłu i
z boku.

Zwróć uwagę czy?..

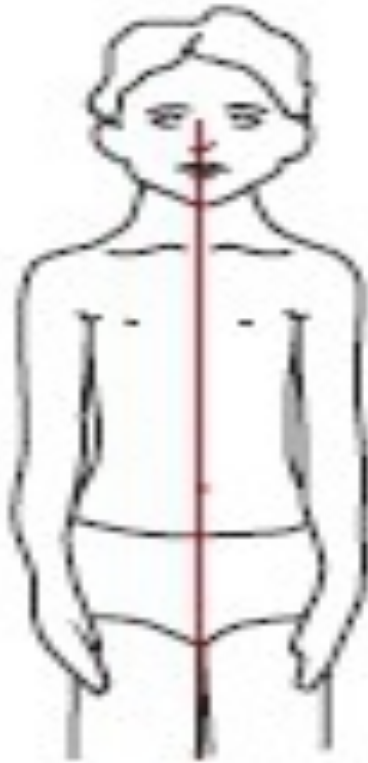




ZACZYNAMY

**SAMEMU (PRZED LUSTREM) LUB Z
RODZICEM**

Prawidłowo z przodu



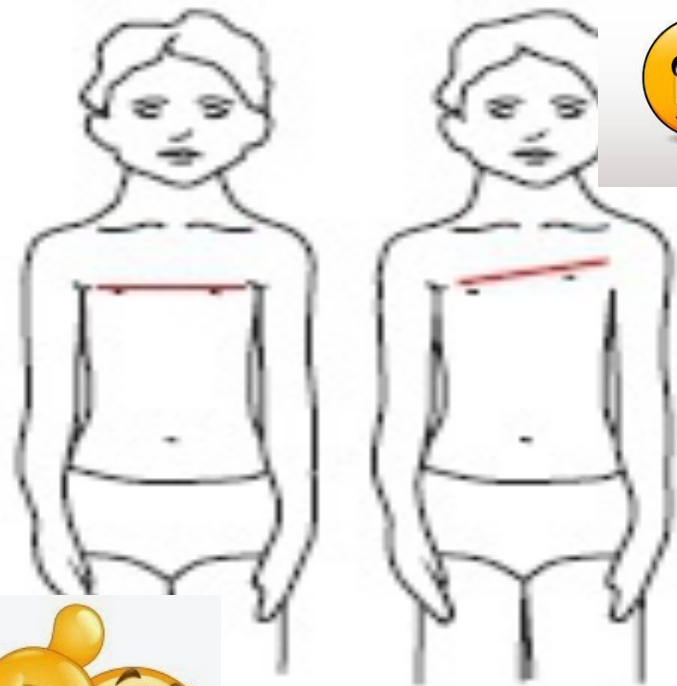
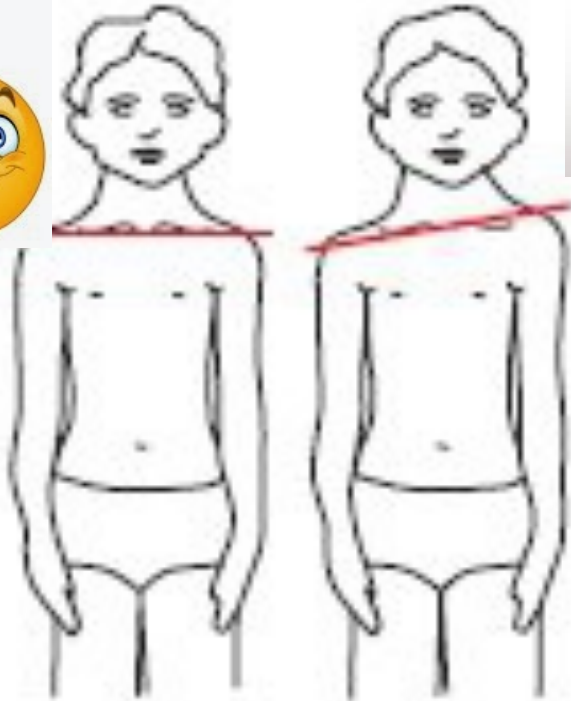
**Nasada nosa,
środek ust, szczyt
bródki, mostek,
pępek, spójenie
łonowe znajdują się
na jednej linii**



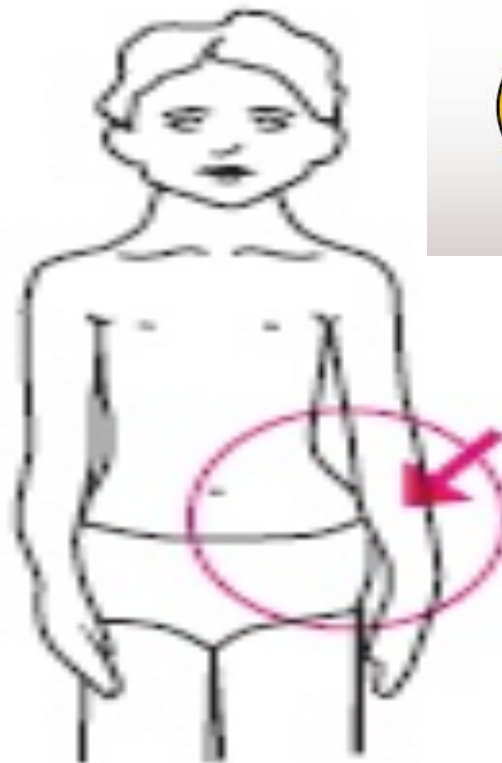
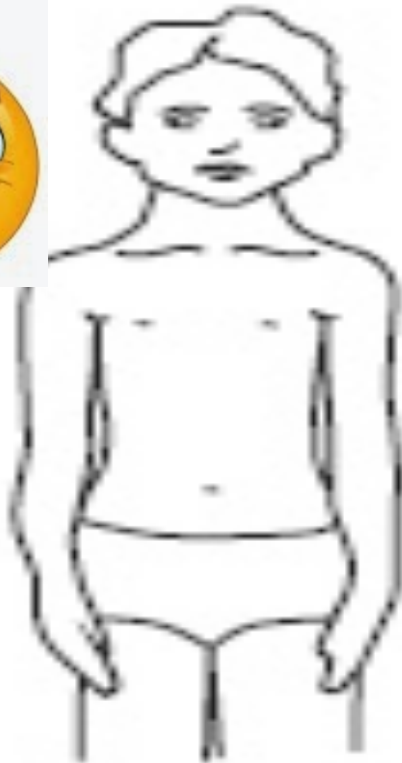
c.d

Barki są na jednym poziomie

Klatka piersiowa jest symetryczna



Miednica nie jest przesunięta w bok lub ustawiona skośnie



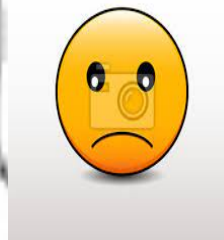
**Kończyny dolne są prawidłowo
ustawione
(dziecko w pozycji stojącej ma**



Kolana
prawidłowe

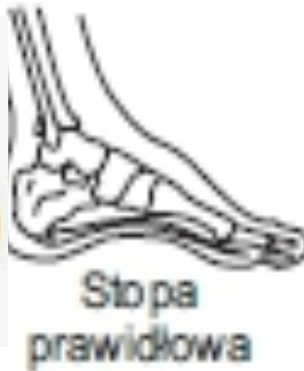


Kolana
koślawe



Kolana
szpotawe

Stopy są prawidłowo wysklepione



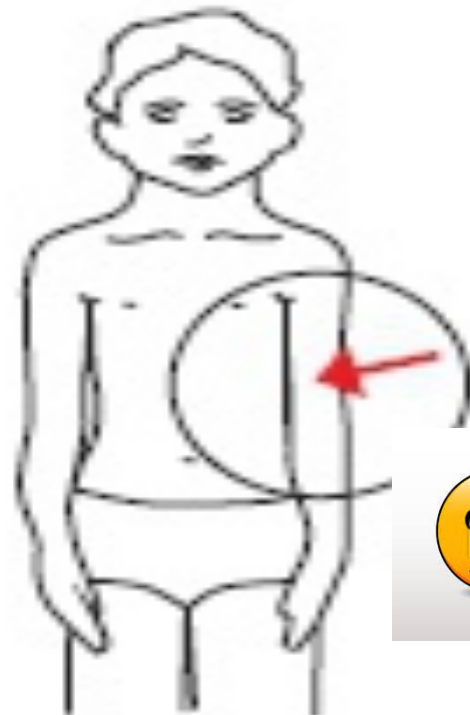
Stopa
prawidłowa



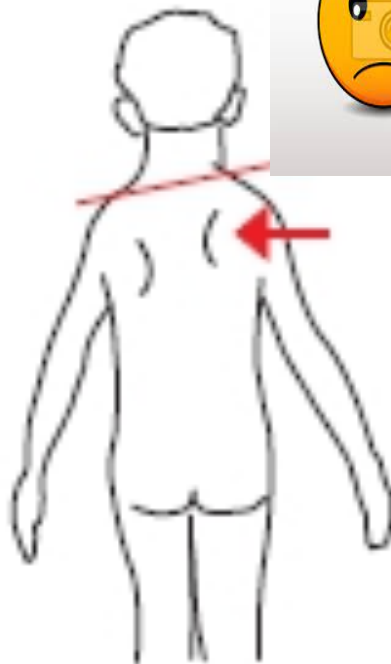
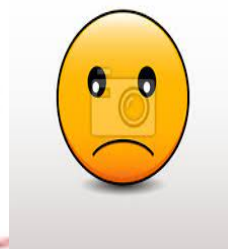
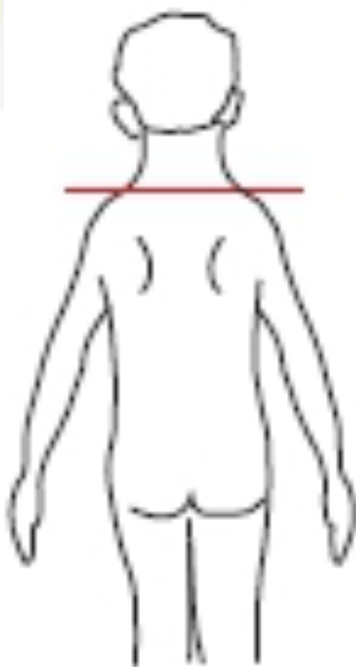
Płaskostopie



**Pomocna jest ocena trójkątów talii
(tj. przestrzeni zamykającej się pomiędzy
swobodnie zwisającym ramieniem, bocznym
brzegiem klatki piersiowej i biodra)**



Oglądamy swoje plecy z tyłu



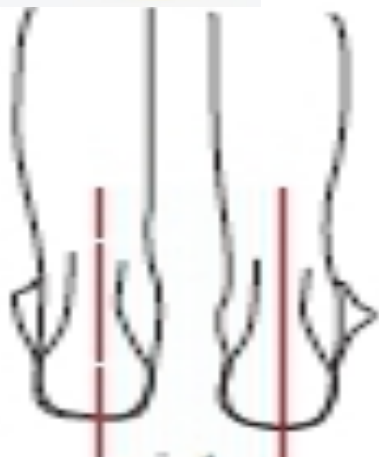
**Symetria ułożenia
barków
i łopatek**

Symetrię ustawienia miednicy i trójkątów talii

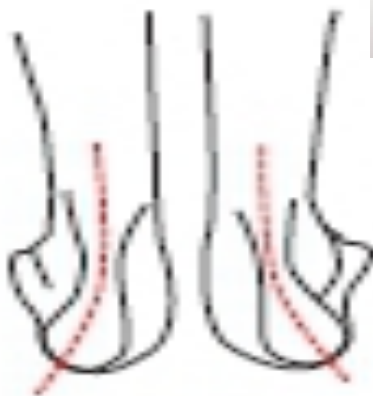


Ustawienie stóp

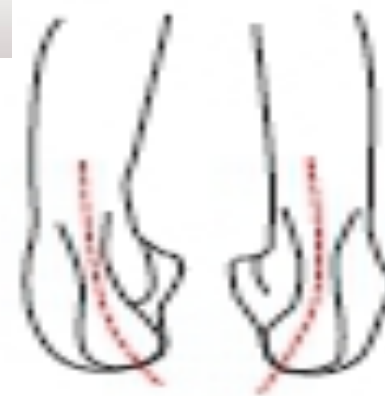
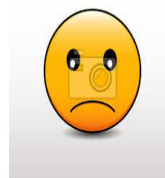
(oś pięty z osią podudzia wyznaczaną przez ścięgno Achillesa ma stanowić linię prostą)



pięty
prawidłowe



pięty
koślawe



pięty
szpotawe

UWAGA

Badanie bardzo trudne, najlepiej jeżeli poprosimy kogoś dorosłego o pomoc .
Bardzo ważne aby odpowiednio stanąć: ustawić stopy równo równoległe w linii prostej (pamiętacie te polecenie ,które mówi pielęgniarka jak ogląda wasz kręgosłup gdy stoicie do niej odwróceniem tyłem?!)

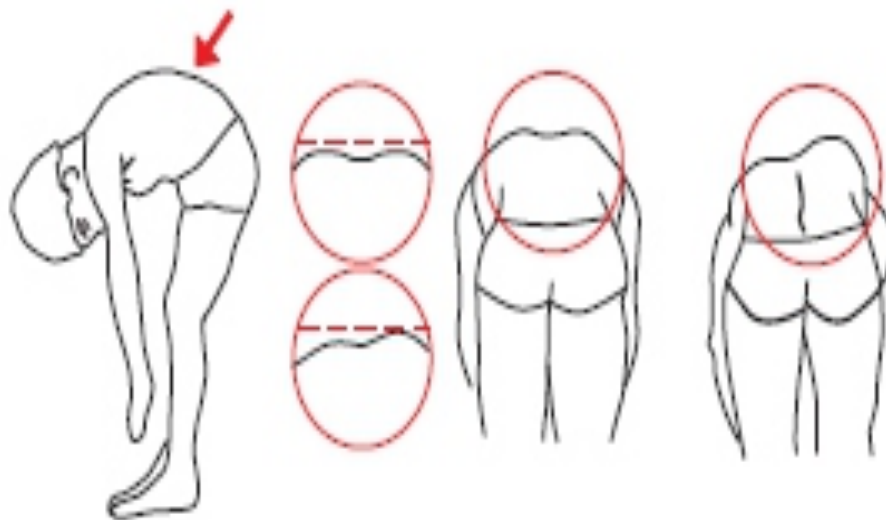
W gabinecie pielęgniarki można sprawdzić wynik tego badania przy użyciu specjalnego przyrządu który nazywa się skoliometr

Dlatego w razie wątpliwości zapraszam do gabinetu.



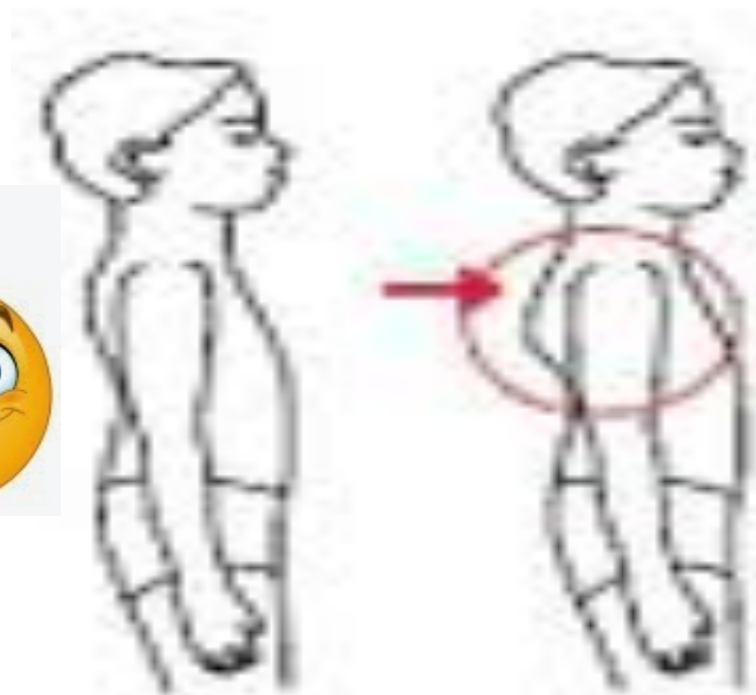
Skoliometr pozwala zdiagnozować KRT – rotacji tułowia w obrębie badań przesiewowych w celu wykrycia skoliozy czyli skrzywienia kręgosłupa

Podczas skłonu tułowia w przód(test Adamsa) sprawdzamy czy plecy są symetryczne względem linii kręgosłupa w odcinku piersiowym i przy głębszym skłonie w odcinku lędźwiowym



Oglądamy się z boku

**Ustawienie łopatek
(nie powinny odstawać od pleców)**



c.d

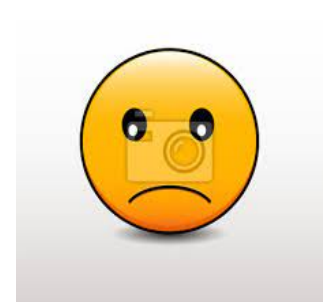
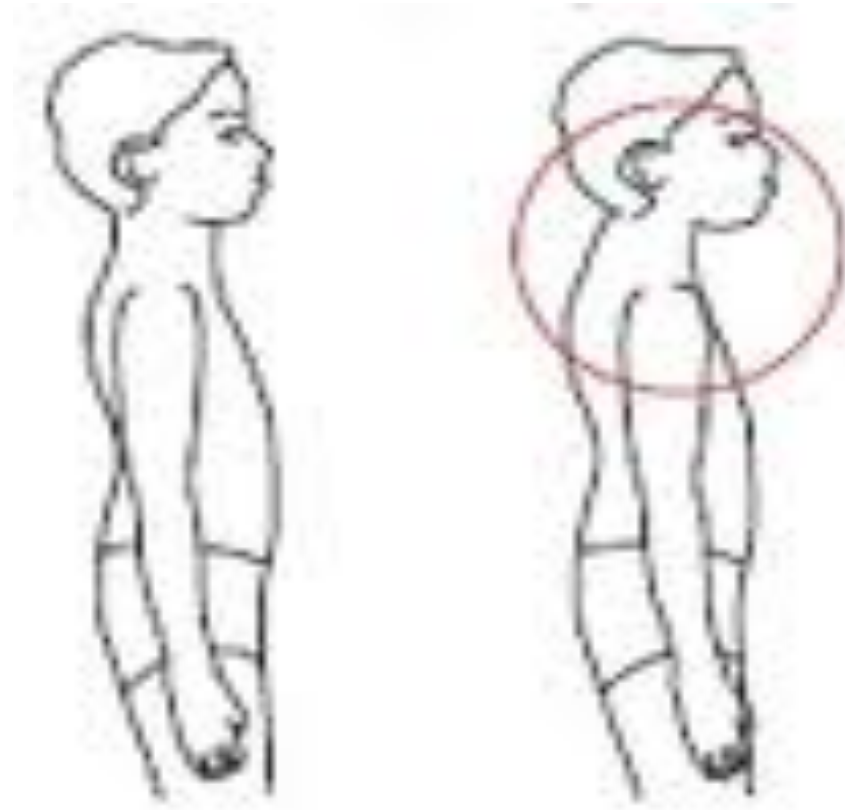
Uwypuklenie brzucha



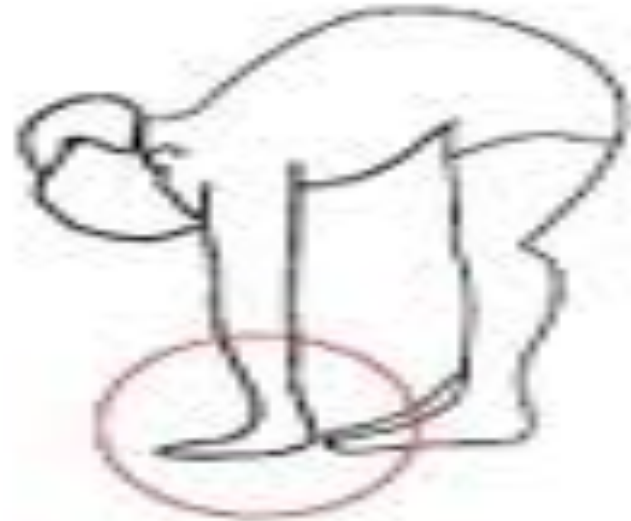
**Głębokość kifozy piersiowej
i lordozy lędźwiowej
(mają tworzyć łagodnie zarysowane łuki)**



Ustawienie głowy i barków (nie powinny być zanadto wysunięte do przodu)



No i gdzie tu  sprawiedliwość



W warunkach prawidłowych, wykonując skłon w przód z pozycji stojącej o prostych kolanach chłopcy powinni swobodnie sięgać palcami do podłoża a dziewczynki powinny opierać o podłoże całe dłonie. Ograniczenie skłonu wskazuje na zmniejszenie elastyczności mięśni grzbietu oraz tylnej strony uda i podudzia



POSTAWA NIEPRAWIDŁOWA



To taka, której kształt ciała wynikający z budowy i nawykowego lub przymusowego usytuowania poszczególnych części ciała jest niekorzystny dla organizmu

O nieprawidłowej postawie mówi się gdy m.in:

Głowa jest wysunięta do przodu lub pochylona w bok;

Klatka piersiowa jest płaska, zapadnięta lub zniekształcona;

Barki wysunięte są do przodu;

Brzuch jest wypukły, wysunięty do przodu lub zwiotczały, obwisły;

Plecy są zgarbione, zaokrąglone co ostatecznie daje silne wygięcie kręgosłupa;

Miednica jest zbyt pochylona;

Odstają łopatki;

Stopy są płaskie.

3 SFERY CZYNNIKÓW, W NASTĘPSTWIE KTÓRYCH DOCHODZI DO ROZWOJU WAD POSTAWY

3. CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Warunki środowiska zewnętrznego, w jakim żyje człowiek, stają się coraz częściej przyczyną niekorzystnych zmian w postawie ciała. Na pierwsze miejsce wysuwają się:

- nieunormowany tryb życia;
- złe warunki higieniczne i bytowe;
- brak ruchu na świeżym powietrzu;
- brak ćwiczeń ruchowych;
- przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji - w szkole i w pracy, jak i podczas odpoczynku (niedostosowane ławki szkolne, nieodpowiednie noszenie torby).

Na 12-15-godzinny dzień przeciętnie :

- od 4 do 7 godzin pozycja siedząca w szkole.
- 2-4 godziny pozycja siedząca podczas odrabiania lekcji.
- około 3 godziny odpoczywamy, często też w pozycji siedzącej (oglądamy program telewizyjny, czytamy, pracujemy przy komputerze).
- 1 godzinę przeznaczamy na spożycie posiłków.



Do przemyślenia



- Drodzy rodzice (także starszych uczniów), samoopieka i samopielegnacja w dzisiejszych trudnych czasach jest bardzo ważna .
- Pamiętajcie: gabinet pielęgniarki szkolnej jest po to, aby zweryfikować swoje podejrzenia i upewnić się, że konieczna jest wizyta u lekarza
- Przypominam, że badania przesiewowe odbywają się w klasach 0-1, III, V, VII, I pp , i ostatnie klasy szkoły pp i wtedy pielęgniarka dokładnie sprawdza postawę



SŁOWO KOŃCOWE

Wady postawy to dziś problem zdrowotny numer jeden u młodego pokolenia. Znajdują się na czele listy chorób cywilizacyjnych. Wprawdzie nie powodują zagrożeń życia, ale są przyczyną długotrwałych dolegliwości. Nie mogą być lekceważone, bo choć początkowo nie są bardzo dokuczliwe to po latach organizm wystawia rachunek za te zaniedbania.

Nie popełniamy błędu, licząc na to, że dziecko wyrośnie „z krzywych pleców”, z czasem przestanie się garbić, że płaskostopie samo zniknie. Takie wady samoistnie się nie skorygują, ale jeszcze pogłębią. Czas działa na niekorzyść!

DZIĘKUJĘ
Pielęgniarka szkolna

