**Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz**
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl



# WYPROSTUJ SIĘ!

W zamian oczekujemy, że poskręcany na fotelu w precla maluch pokaże, jaki jest duży, a przygarbiony wiekiem i ciężką pracą ojciec choć na moment przypomni sylwetką mężczyznę z czasów, gdy zabierał mamę na tańce. Bo przecież bycie prostym jest trendy. Świadczy, często pozornie, o dobrym zdrowiu, sile fizycznej, pewności siebie. Człowiek trzymający się prosto, to w oczach innych często człowiek sukcesu.

Wiedzieli już o tym starożytni Grecy i Rzymianie. W posągach, które zachowały się do naszych czasów, zwykle odnajdujemy nienaganną, smukłą postać z wysoko uniesioną głową. Choć często okaleczone wojnami i upływem czasu, są piękne nie tylko za sprawą artysty, który je stworzył, ale w dużej mierze dlatego, że swoją sylwetką przyciągają nasz wzrok.

Łatwo czy trudno o prosty kręgosłup ?  Tu jak ze wszystkim – są szczęściarze „prości jak struna” i ci, którzy ciężko muszą pracować nad postawą ciała. Jak szaty zdobią człowieka tak nasze ciało, a w szczególności mięśnie „zdobią” kręgosłup. Mięśnie karku, pleców, brzucha i nóg codziennie toczą wielogodzinną walkę z siłą grawitacji, która nie jest przyjazna dla kręgosłupa. Powoduje ona często pogłębianie się naturalnych krzywizn kręgosłupa, przyczyniając się do powstawania tzw. pleców okrągłych w odcinku piersiowym kręgosłupa czy pleców wklęsłych w jego części lędźwiowej. Co więcej, siła ciążenia może być także jednym z elementów zaburzających postawę pod kątem jej symetrii, prowadząc do skolioz. Dlatego też dobrze ukształtowane oraz wytrzymałe mięśnie, odpowiadające za prawidłową postawę, to jeden z istotnych elementów profilaktyki wad postawy. Warto popracować nad nimi w każdym wieku.

Oczywiście, nie tylko w grawitacji problem, a mocna budowa ciała dziecka nie powinna uśpić czujności rodziców co do prawidłowości jego postawy. Tak naprawdę o dobrą postawę ciała warto zadbać od urodzenia, w prawidłowy sposób nosząc, układając w łóżeczku, kąpiąc czy przewijając niemowlę. Wady postawy ciała mogą pojawić się w każdym okresie rozwoju, także w niemowlęcym czy przedszkolnym, jednak najczęściej zdarza się to w okresach tzw. skoków wzrostowych, czyli w młodszym wieku szkolnym i podczas dojrzewania. W tym czasie dzieci rosną „jak na drożdżach”, a w młodym organizmie dochodzi do dysproporcji w budowie ciała. Wtedy właśnie, zgodnie z zaleceniami lekarzy, postawa ciała kontrolowana jest w sposób szczególny przy okazji tzw. bilansów zdrowia.

Przyczyny wad postawy bywają różne. Mogą pojawiać się jako konsekwencje wad wrodzonych, przebytych chorób, złych nawyków ruchowych, długotrwałego przeciążenia kręgosłupa. Jeśli powód złej postawy jest prawidłowo zdiagnozowany, łatwiej o dobranie właściwego sposobu leczenia. Czasami jednak przyczyna zaobserwowanych nieprawidłowości jest nieznana i taka sytuacja utrudnia postępowanie terapeutyczne.

Niezależnie od przyczyny wady postawy ciała, im szybciej dostrzeżone zostaną ewentualne zaburzenia, tym lepiej. Jak wiadomo, mniejsze problemy łatwiej zwalczać. Co więcej, trwa to zwykle krócej i często mniej kosztuje. W tym miejscu zaapelować trzeba do rodziców dzieci, którzy choć przeważnie nie mają medycznego wykształcenia, jednak codzienny kontakt pozwala

**Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz**
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl



im często zauważyć, że „coś jest nie tak”. To dlatego, że obserwują swoje pociechy zdecydowanie dłużej niż nauczyciele i znacznie częściej niż pielęgniarka szkolna czy lekarz, do tego odbywa się to podczas codziennych czynności, takich jak odrabianie lekcji, oglądanie telewizji czy pomoc w pracach domowych. Należy więc zwrócić uwagę, patrząc na dziecko od tyłu, czy ramiona ustawione są symetrycznie, a głowa nie przekrzywia się w stronę jednego z nich. Przy okazji kąpieli czy wakacyjnego plażowanie warto spojrzeć na kręgosłup, czy przebiega w linii prostej oraz na przestrzenie między rękami a tułowiem na poziomie pasa, czy są jednakowe. Z kolei obserwując sylwetkę z boku trzeba zwrócić uwagę, czy nie występuje nadmierne pochylenie do przodu w odcinku piersiowym kręgosłupa, potocznie zwane „garbieniem się” lub zbyt mocne wgłębienie w lędźwiach. Dobrze też zerknąć, jak dziecko kładzie stopy, chodząc lub biegając. Zgodnie z zasadą „dmuchać na zimne”, cokolwiek zaniepokoi rodziców, warto skonsultować z lekarzem czy fizjoterapeutą.

Dbanie o postawę ciała to także stworzenie dogodnych warunków dla jej rozwoju. Zapewnienie dużej dawki ruchu i urozmaiconych posiłków, ubogich w węglowodany, bogatych w białko, wapń i witaminy. Wyposażenie stanowiska do odrabiania lekcji w odpowiednie do wzrostu meble i dobre oświetlenie. Gdy do tego dołoży się jeszcze własny, dobry przykład – wspólne aktywne przebywanie na świeżym powietrzu, regularne posiłki, kontrolę masy ciała i odpowiednio długi czas na sen, pozostanie jedynie od czasu do czasu powiedzieć „wyprostuj się”.

Wracając do czasów starożytnych, na wzgórzu ateńskim Akropolu stoją ruiny Erechtejonu, uważanego za jedną z najpiękniejszych świątyń attyckich. Część jednej z kondygnacji budynku podtrzymuje tam 6 kariatyd – postaci kobiecych, spełniających funkcję kolumn (odpowiednikiem kolumny w postaci mężczyzny jest atlant). Ciężar spoczywający na ich głowach przypomina niewidzialną siłę grawitacji, którą „dźwigamy” codziennie. Mimo tej trudności bądźmy piękni jak kariatydy i atlanci, prości jak starożytni bogowie!

*Dr n. o kult. fiz. Aleksandra Rudzińska*

*Specjalista w Dziedzinie Fizjoterapii*

*Śląski Uniwersytet Medyczny*

*Zakład Kinezyterapii i Metod Specjalnych*

*Katedry Fizjoterapii*