**Wady postawy u dzieci**

**Wady postawy u dzieci to bardzo powszechny problem. Nie należy bagatelizować wszelkich nieprawidłowości wad postawy u najmłodszych, ponieważ w przyszłości może to przynieść poważne choroby dzieci.**

**Przyczyny wad postawy**Krzywy kręgosłup, koślawe kolana oraz płaskostopie u dzieci to najczęściej spotykane wady postawy. Podstawową przyczyną tego typu powikłań jest siedzący tryb życia. Zarówno w przedszkolu, szkole a nawet podczas zajęć dodatkowych dziecko przez wiele godzin przebywa w pozycji siedzącej. Nawet po skończonych zajęciach obowiązkowych dziecko najczęściej odpoczywa także w pozycji siedzącej np. oglądając telewizję.

**Siedzący tryb życia**Siedzący tryb życia to główna przyczyna wszelkiego rodzaju wad postawy u najmłodszych. Co więcej nieodpowiednia postawa negatywnie wpływa na ogólny rozwój dziecka. Konsekwencją są poważne zaburzenia wady postawy u dzieci. Bagatelizowanie wszelkich zmian w rozwoju dziecka może negatywnie wpłynąć na zdrowie i sprawność fizyczną w późniejszym czasie. Wady postawy u dzieci spowodowane siedzącym trybem życia powodują zwiększenie zużycia energii, znużenie a nawet nerwowość.

**Wady postawy**Wady postawy u dzieci są najczęściej schorzeniami nabytymi dlatego też natychmiastowa reakcja na nie może im skutecznie zapobiegać. Jeśli jednak nie leczymy wad postawy podopieczni mogą zacząć cierpieć na różnego rodzaju dokuczliwe dolegliwości. Najczęściej występujące przypadłości nieleczonych wad postawy u dzieci to:

* bóle pleców i krzyża
* bóle stawów biodrowych
* bóle głowy
* niewydolność fizyczna
* zaburzenia funkcjonowania układu oddechowego
* bóle stóp

**Prawidłowa postawa**Rodzice dzieci powinni zwracać szczególną uwagę na prawidłową postawę swoich podopiecznych. Osią całego ciała jest kręgosłup i dlatego jego ustawienie ma zasadniczy wpływ na postawę lub ewentualne występowanie jej wad. O prawidłowej postawie mówimy kiedy poszczególne elementy szkieletu są doskonale do siebie dopasowane i utrzymywane w prawidłowym położeniu dzięki mięśniom, ścięgnom, więzadłom i chrząstkom. Wady kręgosłupa można eliminować poprzez wykonywanie odpowiednich ćwiczeń gimnastycznych oraz zapewnienie dziecku dużo ruchu np. na świeżym powietrzu zamiast siedzenia przed telewizorem.

*Opracowała: mgr Aleksandra Dobrzańska*