

# WADY POSTAWY

## Wady w obrębie kręgosłupa



Mgr Fizjoterapii:  
Izabela Mikołajczyk  
Ewa Witczak

# Budowa kręgosłupa

Na budowę kręgosłupa składają się 34 kręgi:

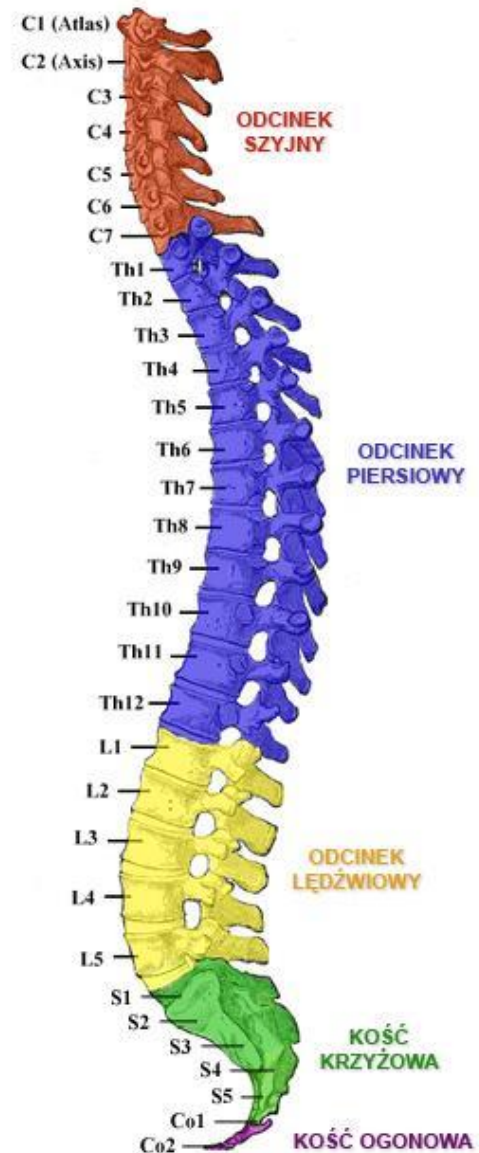
7 kręgów szyjnych - odcinek szyjny

12 kręgów piersiowych - odcinek piersiowy

5 kręgów lędźwiowych - odcinek lędźwiowy

5 kręgów krzyżowych - część krzyżowa

5 kręgów guzicznych - część guziczna



# Krzywizny kręgosłupa

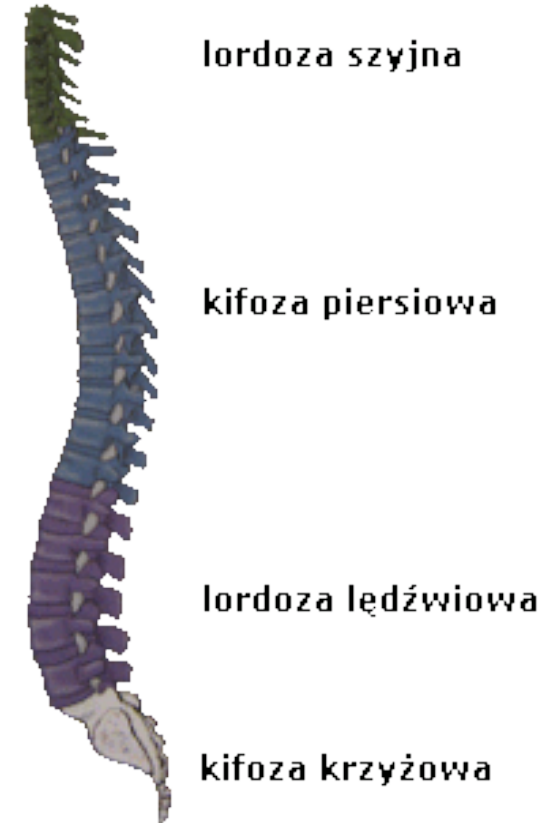
Kręgosłup w naturalny sposób wygina się łukowato, na przemian do przodu i do tyłu, tworząc cztery naturalne krzywizny:

**Szyjna** - wygięcia do przodu (lordoza szyjna)

**Piersiowa** - wygięcia do tyłu (kifoza piersiowa)

**Lędźwiowa** - wygięcia do przodu (lordoza lędźwiowa)

**Krzyżowa** - do tyłu (kifoza krzyżowa).



## Krzywizny kręgosłupa

Naturalne krzywizny kręgosłupa ułatwiają człowiekowi utrzymanie równowagi przy pionowej postawie ciała oraz spełniają funkcję amortyzatorów podczas chodzenia, biegania, skakania oraz podnoszenia ciężkich przedmiotów. Każde odchylenie od normy w kształcie kręgosłupa pociąga za sobą zmianę postawy ciała. Mówi się wówczas o zaburzeniach lub wadach postawy.



lordoza szyjna

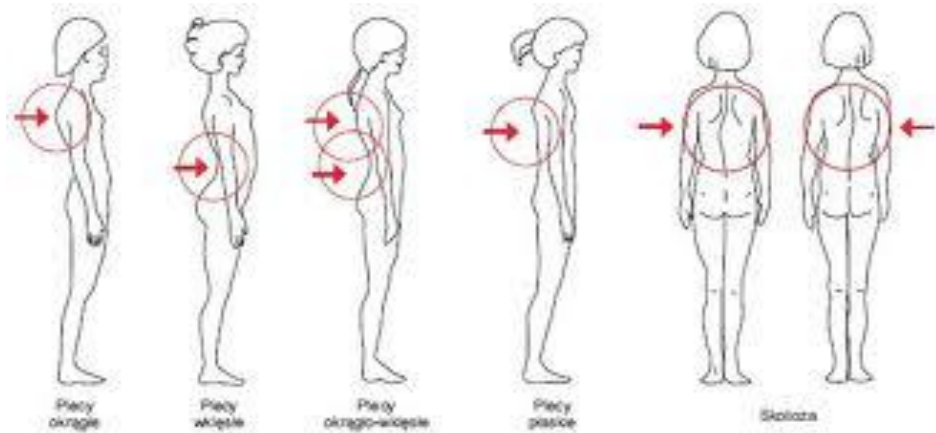
kifoza piersiowa

lordoza lędźwiowa

kifoza krzyżowa

## Wady kręgosłupa:

- Plecy okrągłe
- Plecy płaskie
- Plecy wklęsłe

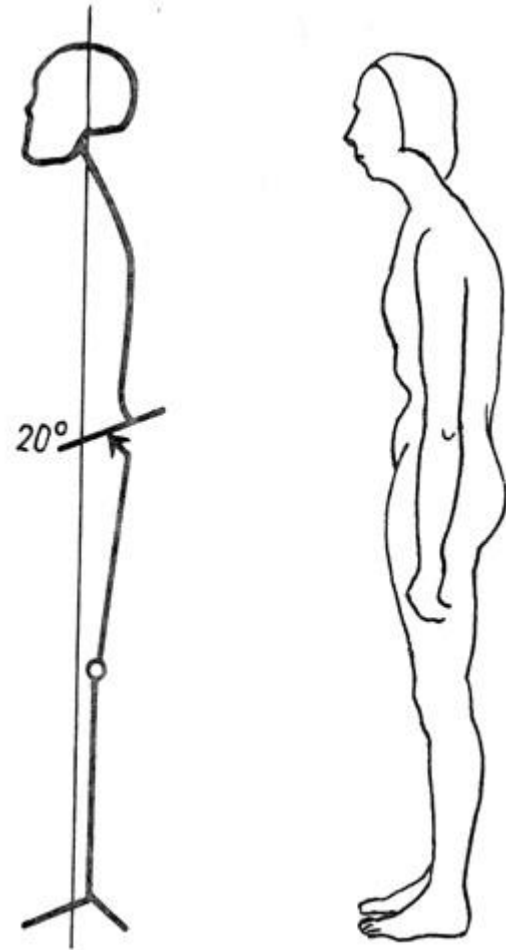


- Plecy okrągło wklęsłe
- Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)

## Plecy okrągłe

Plecy okrągłe to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny piersiowej.

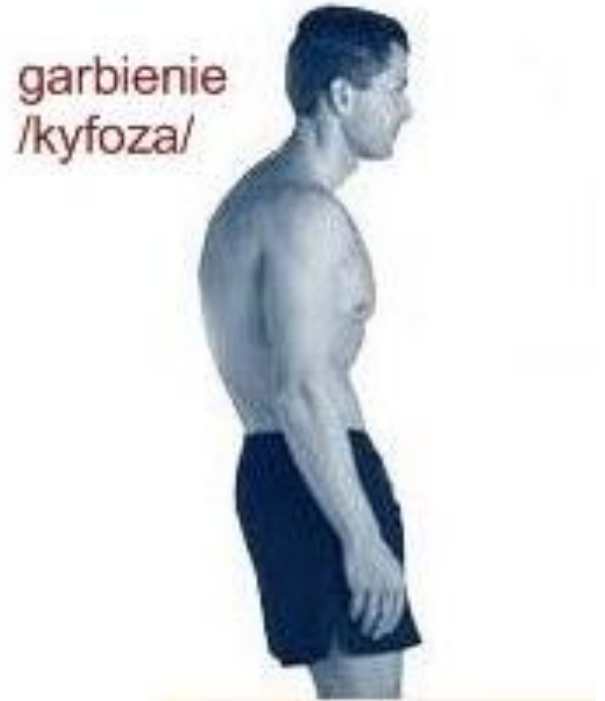
Nadmierne wygięcie kręgosłupa w odcinku piersiowym skompensowane jest w odcinku szyjnym zwiększoną lordozą szyjną i pochyleniem głowy do przodu.



## Plecy okrągłe

**W wyglądzie dziecka z plecami okrągłymi obserwuje się:**

- Wysunięcie do przodu głowy i barków
- Odstające łopatki
- Zapadniętą lub spłaszczoną klatkę piersiową (bardzo często funkcja oddechowa klatki piersiowej jest upośledzona)
- Osłabienie mięśni grzbietu i przykurcz mięśni klatki piersiowej



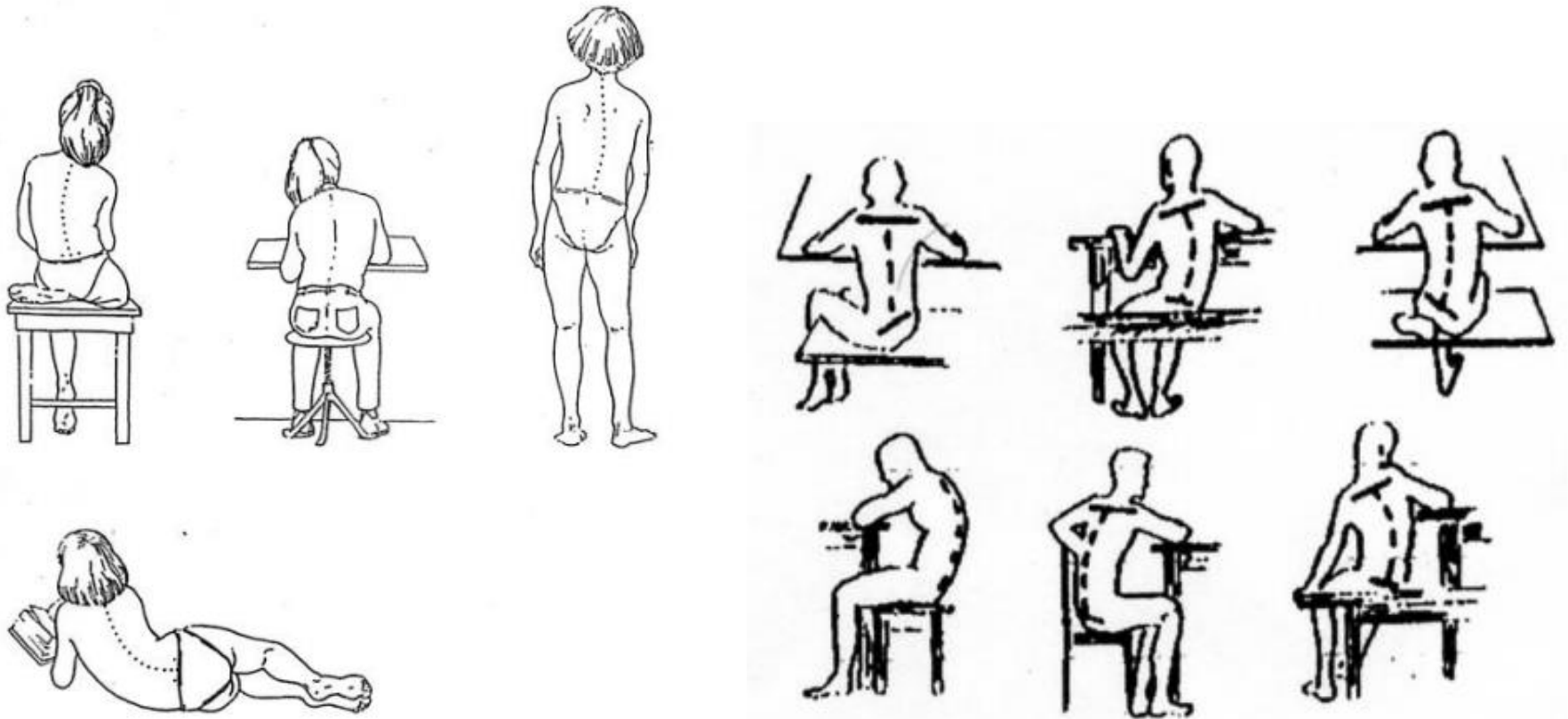
## Plecy okrągłe

### Najczęstsze przyczyny występowania pleców okrągłych to:

- Dystonia mięśniowa (zaburzenie równowagi napięć mięśniowych mięśni grzbietu)
- Słaby wzrok
- Chęć ukrycia przez dorastające dziewczynki rozwijających się piersi (kifoza "wstydliwych")
- Nadmierny, w stosunku do rówieśników, wzrost
- Następstwo takich chorób jak: krzywica, gruźlica kręgosłupa, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroba Scheuermanna.



# DLACZEGO MAMY WADY KRĘGOSŁUPA



Pozycje wadliwe

# PROPOZYCJE ĆWICZEŃ:

## PLECY OKRĄGŁE

### Ćwiczenie 1

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane. Głowa lekko uniesiona. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód w skos, uniesione nad podłogę. W dłoni jednej ręki piłka.

**RUCH:** Przetaczanie piłki po podłodze z ręki do ręki.

Ilość powtórzeń: 2 serie po 15 powtórzeń (pomiędzy nimi przerwa, w czasie której dziecko leży z dłońmi po brodą)



## ĆWICZENIE 2

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** dziecko w pozycji jak na zdjęciu, piłkę można zastąpić krzesłem.

**RUCH:** dziecko pochyla klatkę piersiową w kierunku podłogi do momentu uczucia rozciągania z boku klatki piersiowej i pachy, wytrzymuje w pozycji minimum 10 sekund. 5 powtórzeń.

Stosujemy różne warianty ułożenia kończyn górnych: ramiona przy głowie, ramiona w górę-skos i ramiona w bok wówczas piłka znajduje się z boku i rozciągana jest jedna strona klatki piersiowej. Następnie piłkę przekładamy na drugą stronę i rozciągamy j.w.

**UWAGI:** pośladki spoczywają na piętach



### ĆWICZENIE 3

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** dziecko leży tyłem jak na zdjęciu

**RUCH:** dziecko przez odsunięcie od siebie rąk napina taśmę lub sznurek czy skakankę, wytrzymuje 5 sekund i wraca do pozycji wyjściowej

**UWAGI:** zwracamy uwagę aby dziecko leżało prosto.

Ćwiczenie robimy w dwóch seriach po 10-15 powtórzeń.



## ĆWICZENIE 4

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** dziecko leży przodem jak na zdjęciu. Kończyny górne wzdłuż tułowia leżą na podłodze, w dłoniach taśma elastyczna szarfa czy sznurek

**RUCH:** dziecko napina taśmę unosi wyprostowane w łokciach kończyny górne nad pośladki. Czoło cały czas oparte

**UWAGI:** pod stawy skokowe podkładamy zwinięty ręcznik. Gdy dziecku przeszkadza uciśnięty nos pod czoło umieszczamy mały ręcznik. 10-15 powtórzeń. 1-5 serii



## ĆWICZENIE 5

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** dziecko leży tyłem na piłce jak na zdjęciu

**RUCH:** dziecko ciągnie kończyny górne w kierunku podłogi, wytrzymuje w pozycji minimum 10 sekund. 5 powtórzeń. Stosujemy różne warianty ułożenia kończyn górnych: ramiona przy głowie, ramiona w górę-skos i ramiona w bok

**UWAGI:** piłka pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa, kolana nad stopami, pilnujemy aby biodra nie „wisiały” (pogłębiona lordoza lędźwiowa)

