

WADY POSTAWY

Wady postawy są przyczyną długotrwałych dolegliwości i znacznego dyskomfortu.

Wyróżniamy następujące wady postawy:

1. **Wady kręgosłupa:**
 - w płaszczyźnie strzałkowej: plecy okrągłe, plecy płaskie, plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe
 - w płaszczyźnie czołowej: boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)
2. **Wady klatki piersiowej:**
 - klatka piersiowa lejkowata
 - klatka piersiowa kurza
3. **Wady kończyn dolnych:**
 - wady kolan: kolana koślawe i kolana szpotawe
 - wady stóp: stopa płaska (płaskostopie), stopa płasko-koślawą, stopa szpotawa i stopa wydrążona

Wady postawy mogą być nabyte albo wrodzone:

1. **wady nabyte** – mogą być wywołane przebytymi chorobami lub powstają na skutek zaburzenia prawidłowej postawy ciała:
 - a) **wady nabyte rozwojowe** – powstające najczęściej w wyniku takich chorób jak: gruźlica, krzywica, choroba Scheurmana
 - b) **wady nabyte nawykowe** – związane z tzw. strefą środkową np. ograniczenie aktywności ruchowej, złe obuwie, ubiór, nieodpowiednie noszenie teczek z książkami, nieprawidłowe oświetlenie
2. **wady wrodzone** – są następstwem czynników, które działały w okresie płodowym:
 - a) **wady wrodzone kości**, np. zaburzenie kostnienia, wrodzone zwichnięcie stawu biodrowego, wady stóp – płasko i płasko-koślawe, wydrążona, końska
 - b) **wady wrodzone mięśni**, np. postępujący zanik mięśni

WADY KRĘGOSŁUPA

Nabyte wady kręgosłupa spowodowane są głównie dystonią mięśniową (czyli osłabieniem albo nadmiernym napięciem grup mięśniowych klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn)

PLECY OKRĄGŁE

Plecy okrągłe to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny piersiowej kręgosłupa (tzw. kifozy piersiowej)

W wyglądzie dziecka z plecami okrągłymi obserwuje się:

- wysunięcie do przodu głowy i barków,
- odstające łopatki,
- zapadniętą lub spłaszczoną klatkę piersiową
- osłabienie mięśni grzbietu i przykurcz mięśni klatki piersiowej.

Przyczyną tej wady może być słaby wzrok, chęć ukrycia przez dorastające dziewczynki rozwijających się piersi (tzw. kifoza „wstydliwych”), nadmierny, w stosunku do rówieśników, wzrost. Plecy okrągłe mogą też powstawać w następstwie takich chorób jak krzywica, gruźlica kręgosłupa, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroba Scheurmana.

PLECY PŁASKIE

Wada ta charakteryzuje się spłaszczeniem lub brakiem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Zmniejszenie fizjologicznych wygięć kręgosłupa powoduje wypadnięcie funkcji amortyzacyjnej kręgosłupa, co sprzyja powstawaniu zmian przeciążeniowych i zwyrodnieniowych kręgosłupa.

W wyglądzie dziecka z plecami okrągłymi obserwuje się:

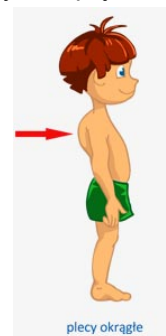
- sylwetkę wątlą,
- układ mięśniowy słabo ukształtowany,
- barki obniżone i wysunięte do przodu
- spłaszczoną klatkę piersiową

PLECY WKŁĘSŁE

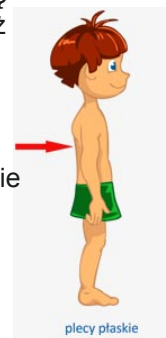
Istotą tej wady polega na zwiększonym wygięciu kręgosłupa do przodu w odcinku lędźwiowym (hiperlordoza lędźwiowa). Osoby z tą wadą postawy często uskarżają się na dolegliwości bólowe okolicy lędźwiowo – krzyżowej kręgosłupa.

W wyglądzie dziecka z plecami okrągłymi obserwuje się:

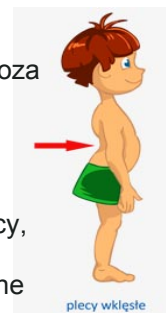
- silnie zaznaczony odcinek lędźwiowy kręgosłupa,
- uwypuklenie pośladków,
- wypięty brzuch,
- zwiększenie przodopochylenia miednicy,
- klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa mogą być nieco spłaszczone lub pozostawać w normie.



plecy okrągłe



plecy płaskie



plecy wklęsłe

PLECY OKRĄGŁO - WKŁĘSŁE

Istotą tej wady jest równoczesne pogłębienie lordozy lędźwiowej i kifozy piersiowej.

W wyglądzie dziecka z plecami okrągło – wklęsłymi obserwuje się:

- wysunięcie barków do przodu,
- odstawanie łopatek,
- wypukły brzuch,
- zwiększenie przodopochylenia miednicy,
- uwypukleniem pośladków.

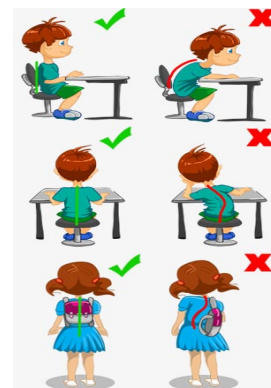
SKOLIOZA

Boczne skrzywienie kręgosłupa jest wadą postawy polegającą na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego (w całości lub jego odcinkach).

Odchylenie to występuje w płaszczyznach:

- czołowej – kręgosłup wygina się w bok: w prawo lub w lewo,
- strzałkowej – pogłębia się wgięcie kyfotyczne lub lordotyczne,
- poprzecznej – następuje rotacja (obrót) kręgów, co prowadzi do powstania garbu.

Skoliozę uważa się za wadę ogólnoustrojową, gdyż pociąga za sobą wtórne zmiany w układzie narządu ruchu, układzie oddechowo-krążeniowym i w różnych narządach wewnętrznych oraz pogorszenie sprawności i wydolności fizycznej.



WADY KLATKI PIERSIOWEJ

KLATKA PIERSIOWA LEJKOWATA

Charakterystyczną cechą tej wady jest lejkowate zapadnięcie dolnej części mostka i przylegających do niego żeber. Przyczyną jest wrodzone zaburzenie rozwoju przepony lub nieprawidłowy rozwój chrząstek żebrowych.

KLATKA PIERSIOWA KURZA

Charakterystyczny dla tej wady jest zniekształcony, silnie wysunięty do przodu mostek tworzący uwypuklenie w kształcie dziobu łodzi. Wada ta, podobnie jak klatka piersiowa lejkowata, silnie zaburza wydolność układu oddechowego i krążenia.

WADY KOŃCZYN DOLNYCH

KOLANA KOŚLAWE

W tej wadzie kolana skierowane są do wewnątrz, oś podudzia tworzy z osią uda kąt rozarty na zewnątrz, podudzie jest nadmiernie oddalone od osi środkowej ciała. Gdy dziecko stoi na baczność, kolana opierają się o siebie, a między kostkami stóp jest spora przerwa.

KOLANA SZPOTAWE

W tej wadzie oś podudzia tworzy z osią uda kąt otwarty do wewnątrz. Gdy dziecko stoi prosto, ze złączonymi stopami, między kolanami tworzy mu się szczelina w kształcie litery O. Często też palce stóp skierowane są do wewnątrz.



WADY STÓP

a) STOPA PŁASKA (płaskostopie)

Płaskostopie jest jedną z bardziej powszechnych dolegliwości stóp. Stopa ma niski lub obniżający się łuk podłużny, który jest wynikiem niewydolności układu mięśniowo-więzadłowego

b) STOPA SZPOTAWA

Pięta jest skrzywiona do wewnątrz i opiera się zewnętrzną krawędzią na podłożu.

c) STOPA PŁASKO-KOŚLAWA

Jest to wada złożona, wynikająca z przeciążenia stopy oraz niewydolności jej układu mięśniowo-więzadłowego. Charakterystyczną cechą tej wady oprócz spłaszczenia wysklepienia stopy jest skrzywienie pięty na zewnątrz. Pięta opiera się na podłożu brzegiem przyśrodkowym.

d) STOPA WYDRAŻONA

Cechą charakterystyczną tej wady jest nadmierne wydrążenie stopy między śródstopiem a piętą i skróceniem tego odcinka. Jest to tzw. wysokie podbicie.



Na prawidłową sylwetkę człowieka wpływa właściwa budowa i ukształtowanie krzywizn kręgosłupa, odpowiednia siła, napięcie i praca mięśni, które stabilizują kręgosłup stwarzając możliwość utrzymania prawidłowej postawy – sylwetki

Cechy charakterystyczne prawidłowej postawy (pozycja stojąca):

- głowa ustawiono prosto,
- barki na jednym poziomie,
- łopatki ściągnięte,
- symetrycznie ustawiona miednica (kolce biodrowe na jednym poziomie)
- brzuch wciągnięty,
- mięśnie pośladków napięte,
- kończyny dolne ustawione równolegle,
- prawidłowe ustawienie i obciążenie stóp.

