# 90% dzieci w Polsce ma wadę postawy

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 05, wrzesień 2023 15:18
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 1936

Wady postawy są najczęściej występującym problemem zdrowotnym wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Instytut Matki i Dziecka podaje, że 90% dzieci w Polsce ma wady postawy kręgosłupa, stóp i kolan. Biorą się one z siedzącego trybu życia, noszenia zbyt ciężkiego plecaka, czy przyjmowania nieprawidłowych pozycji podczas codziennych aktywności.

Wady postawy to nieprawidłowe (niefizjologiczne) ułożenie ciała, które może prowadzić do bólu, dolegliwości neurologicznych i nieprawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych. Wady postawy zazwyczaj kojarzą nam się
z krzywym kręgosłupem, ale dotyczą także: stóp, kolan, miednicy, barków, łopatek, zaburzeń prawidłowego napięcia mięśniowego.

Zazwyczaj wady postawy to schorzenia nabyte, dlatego należy im zapobiegać, a jeśli jest potrzeba leczyć. Najczęściej występujące wady postawy u dzieci: wady kręgosłupa (plecy okrągłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy wklęsłe, plecy płaskie, skolioza – skrzywienie boczne kręgosłupa), wady klatki piersiowej (kurza klatka piersiowa, klatka piersiowa lejkowata), wady kończyn dolnych i stóp (koślawe kolana, kolana szpotawe, stopa końsko-szpotawa, stopa szpotawa, stopa koślawa, płaskostopie).

Największe zagrożenie dla utrwalenia się niewłaściwych nawyków w postawie pojawia się między 6 a 7 rokiem życia i w okresie dojrzewania. Wyróżnia się dwa okresy krytyczne, w których powstaje lub pojawia się najwięcej wad postawy:

- wiek 6-7 lat - związane jest w ze zmianą trybu życia dziecka. Dzieci, które spędzały dotychczas dzień na zabawach ruchowych w przedszkolu, spacerach i wycieczkach rodzinnych, po rozpoczęciu nauki szkolnej połowę czasu w ciągu dnia, przebywają w pozycji siedzącej, co wpływa na zmianę ułożenia kręgosłupa;
- okres dojrzewania, u dziewcząt 11-13 lat, u chłopców 13-14 lat – w tym czasie następuje szybki wzrost kończyn dolnych, zmiana proporcji ciała i przyrost wagi. Dochodzi do zaburzenia dotychczasowej równowagi, zmian proporcji ciała, przeniesienia środka ciężkości ciała.

NFZ uruchomił pilotażowy program badania stóp dzieci i młodzieży. Program powstał z myślą o dzieciach i młodzieży od 5 do 16 lat. Jest finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W programie fizjoterapeuta sprawdzi, czy Twoje dziecko nie ma wad postawy i wykona:

- badania manualne (ręczne), które pozwalają na ocenę stanu stóp, zdiagnozowanie przyczyn wad i wskazanie miejsc, gdzie odczuwalny jest ból;
- badanie podoskopowe, czyli badanie diagnostyczne stóp, które daje wiele informacji dotyczących kształtu stopy, obecności zgrubień na podeszwie, ale także umożliwia przeprowadzenie badania stabilności stóp;
- komputerowe badanie stóp na platformie polegające na pomiarze sił reakcji podłoża w odpowiedzi na naciski stóp pacjenta znajdującego się w pozycji stojącej lub w trakcie chodu.

*Źródło:* NFZ


Phoca PDF