Proste plecy [1]

Kręgosłup – wszyscy go mamy, ale nie zawsze o nim pamiętamy. Okres szkolny - 6-7 rok życia, to pierwszy krytyczny okres tworzenia się wad postawy. Mówimy o nich w przypadku stwierdzenia asymetrycznego ustawienia głowy, asymetrii barków, asymetrii ustawienia miednicy, pogłębienia lub spłycenia naturalnych krzywizn kręgosłupa. Źródła tych niekorzystnych zmian upatruje się w nowych dla dziecka warunkach szkolnych. Do najczęstszych czynników zaburzających postawę ciała w tym okresie zalicza się:

- długotrwałe siedzenie w ławce szkolnej, przed komputerem, telewizorem
- noszenie ciężkich plecaków,
- czynniki higieniczno – zdrowotne: za daleko od tablicy, złe oświetlenie, niekorygowanie wad wzroku, nieodpowiednie do wzrostu dziecka krzesło i biurko

Najlepszą formą zapobiegania tym niekorzystnym stanom jest świadome dbanie o właściwą postawę oraz zachowanie równowagi pomiędzy nauką, a aktywnym wypoczynkiem. W celu kształtowania właściwych nawyków oraz świadomości prozdrowotnej dzieci spotkały się z rehabilitantem, a do państwa kierujemy powyższe informacje.

Zauważone przez rodziców jakiekolwiek nieprawidłowości w postawie dziecka należy skontaktować z lekarzem, który może zalecić zajęcia korekcyjne.



Source URL: https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/892

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/892