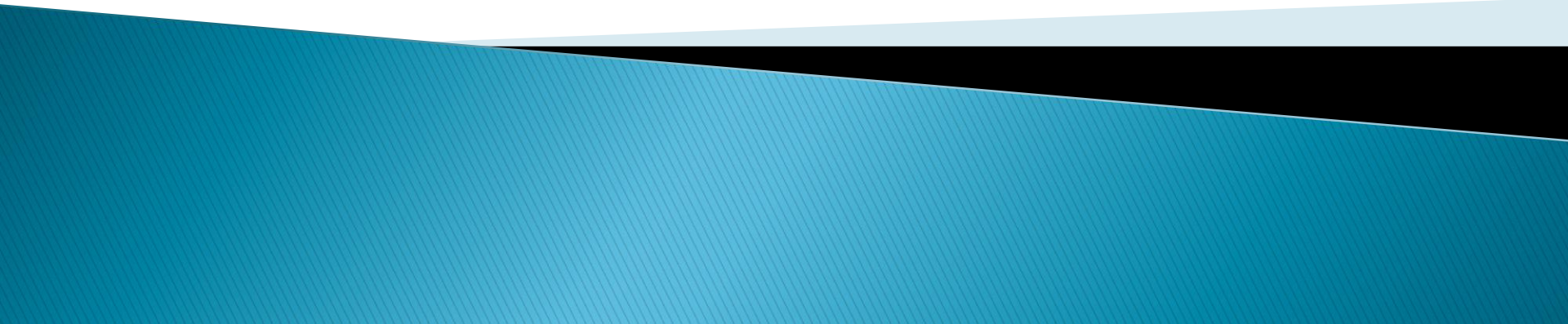


Profilaktyka wad postawy u uczniów w środowisku nauczania i wychowania oraz domowym



Profilaktyka

- ▶ Wczesne wykrycie nieprawidłowości w postawie ciała.
- ▶ Odpowiednie postępowanie korekcyjne w oparciu o wyspecjalizowane ośrodki.
- ▶ Stałe kontrole specjalistyczne oceniające efekty leczenia.
- ▶ Niezbędne jest kontynuowanie ćwiczeń w domu i przestrzeganie określonych zaleceń i przeciwwskazań.
- ▶ Stałe i konsekwentne eliminowanie czynników, z którymi wiąże się powstawanie lub pogłębianie istniejących już wad i zaburzeń rozwojowych oraz stwarzanie jak najlepszych warunków pracy dla uczniów.
- ▶ Właściwa kontrola nad wykorzystaniem wolnego czasu.

Zalety profilaktyki

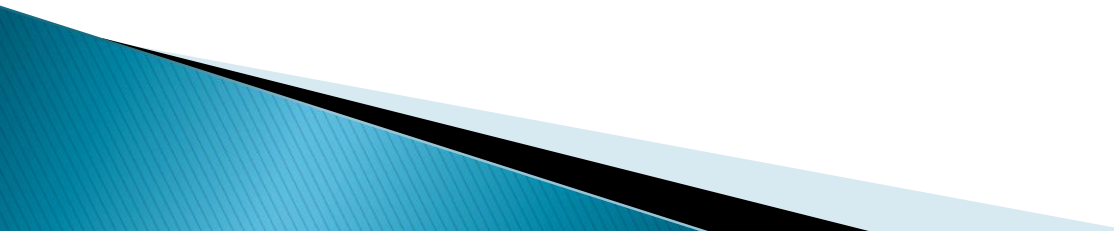
- ▶ **Profilaktyka**, to najskuteczniejsza forma zwalczania dolegliwości, powstających podczas zaburzeń czynności narządów ruchu. Nie korygowane wady postawy, choć świetnie tolerowane latami, potrafią prowadzić do nieodwracalnych i stale pogarszających się deformacji. To one stają się potem nie tylko początkiem zmian zwyrodnieniowych stawów, kręgów, ale również przyczyną bardzo bolesnych niewydolności, mających niezwykle poważne konsekwencje w wieku dorosłym a nie rzadko już w okresie dojrzewania

Działania profilaktyczne

- ▶ **1. Ograniczenie siedzącego trybu życia**, zwiększenie ogólnej sprawności ruchowej człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem tych form, dzięki którym są wzmacniane mięśnie grzbietu i brzucha, dobór ćwiczeń mających na celu kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa, a nie ich niwelowanie;
- ▶ **2. Nauczenie** już we wczesnym dzieciństwie, a następnie wyrabianie **nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała we wszystkich czynnościach życia**, zwłaszcza tych, w których kręgosłup mógłby być przeciążony, przestrzeganie prawidłowej postawy ciała przy pracy i w czasie odpoczynku
- ▶ **3. Dostosowanie sprzętów domowych i środowiska**, w których przebywamy, do potrzeb i możliwości fizjologicznych naszego kręgosłupa

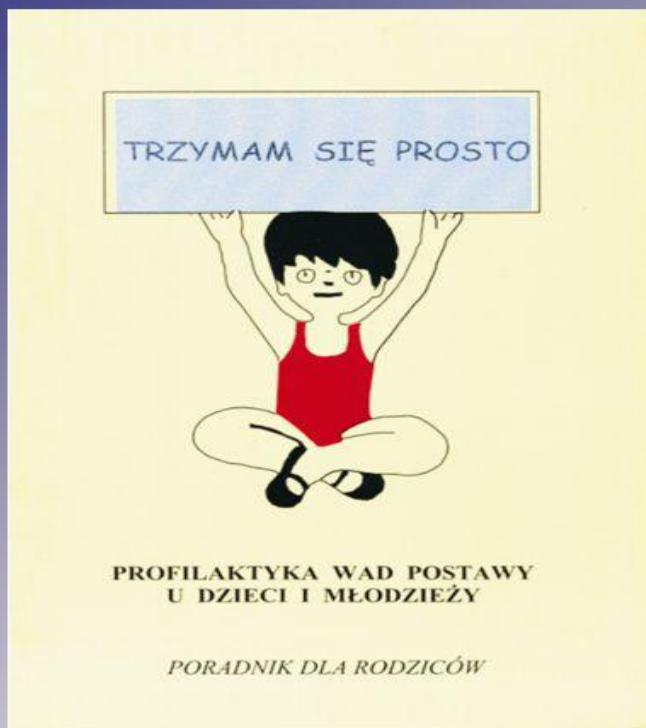
wg M.Kutzner-Kozińskiej (1988)

Profilaktyka wad postawy

- ▶ Przyczyny wad postawy u dzieci i młodzieży szkolnej są liczne. Poza przypadkami, gdzie ich podłożem są wady wrodzone lub określone schorzenia, pozostałe wady postawy rozwijają się w wyniku wielu czynników powodujących częste przyjmowanie nieprawidłowego układu ciała, prowadzącego z czasem do rozwoju i utrwalenia nawyku przyjmowania nieprawidłowej postawy przez ucznia.
- 

Profilaktyka wad postawy – kompleksowe działania szkoły, rodziny, ochrony zdrowia

PROFILAKTYKA WAD POSTAWY



Profilaktyka wad postawy

- ▶ **Do czynników tych zalicza się przede wszystkim:**
 - niewłaściwie dobrane stanowisko pracy ucznia do jego wymiarów antropometrycznych (stół i krzesło),
 - niewłaściwe pozycje przyjmowane przez ucznia podczas pracy i wypoczynku,
 - przeciążony „bagaż szkolny” i niewłaściwe jego noszenie,
 - niewłaściwe oświetlenie naturalne i sztuczne stanowiska pracy ucznia w szkole i w domu,
 - siedzący tryb życia, zbyt mało ruchu w szkole,
 - ograniczenie aktywności ruchowej dziecka poza szkołą (komputer), – nadwaga.

Profilaktyka wad postawy

- ▶ Zagrożenie powstaniem wady postawy istnieje na każdym etapie życia dziecka, dlatego też działania prewencyjne są niezbędne na każdym etapie jego rozwoju.
- ▶ Podstawowe zadania środowiska nauczania i wychowania w zapobieganiu lub korygowaniu istniejących wad postawy u uczniów sprowadzają się do profilaktyki pierwszorzędowej polegającej na eliminowaniu czynników sprzyjających ich rozwojowi oraz na kreowaniu prawidłowej postawy ciała.
- ▶ Natomiast wady postawy powstałe na określonym podłożu bądź o znacznym stopniu zaawansowania wymagają postępowania specjalistycznego, wykraczającego poza obowiązki środowiska nauczania i wychowania.

Profilaktyka wad postawy

- ▶ W postępowaniu w zakresie zapobiegania wadom postawy u uczniów można wyszczególnić następujące etapy:
wiedzieć – chcieć – umieć – robić.
- ▶ Na każdym etapie niezbędna jest wiedza na temat przyczyn powstawania wad, działań prozdrowotnych, roli prawidłowej postawy ciała i sposobie jej kreowania, motywacja do tego typu działań oraz rzeczywiste działania profilaktyczne.

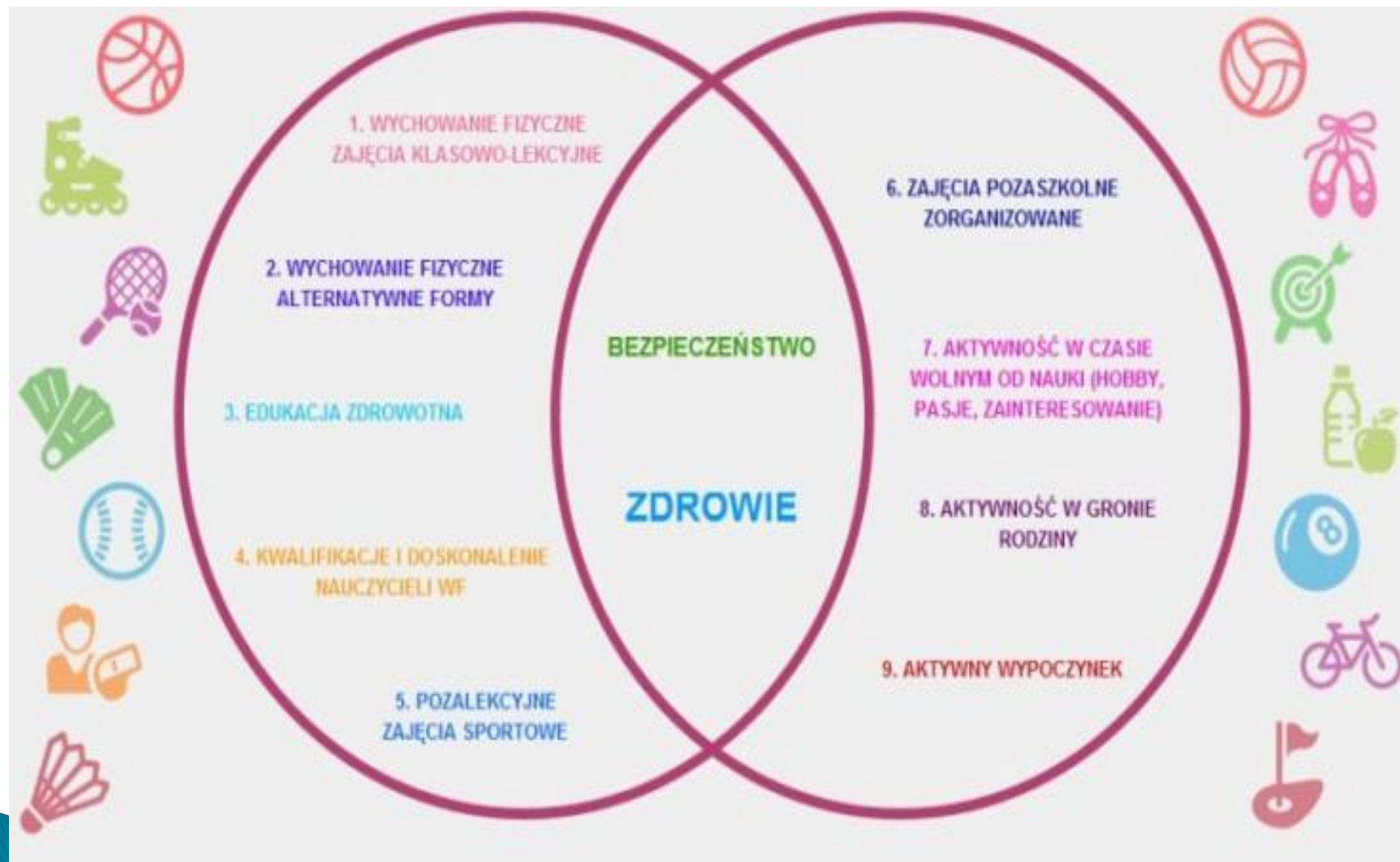
Profilaktyka wad postawy

- ▶ **Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży realizowana jest poprzez:**
 - codzienną dbałość o utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
 - eliminację czynników stanowiących zagrożenie wystąpieniem wady,
 - zapewnienie dziecku odpowiedniej dla niego ilości ruchu umożliwiającej wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny,
 - regularną kontrolę stanu zdrowia.

Profilaktyka wad postawy

- ▶ Skuteczność tych działań profilaktycznych musi opierać się na **systemowym realizowaniu zadań przez osoby odpowiedzialne za wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania**, a więc:
 - rodziców/opiekunów,
 - pracowników oświaty (dyrektor szkoły, nauczyciele),
 - ochrony zdrowia (pielęgniarka)
- w zakresie posiadanych przez te osoby uprawnień.

Profilaktyka wad postawy



Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

- ▶ Wśród nauczycieli szczególną rolę w kreowaniu postaw prozdrowotnych spełnić mogą nauczyciele nauczania początkowego, wychowania fizycznego oraz biologii.
- ▶ **Nauczycielom nauczania początkowego przypada szczególna rola** tym pierwszym okresie, gdyż początek edukacji szkolnej stanowi zagrożenie związane ze zmianą trybu życia dziecka oraz przypadającym na ten okres pierwszym skokiem wzrostowym.
- ▶ Na nich spoczywa też obowiązek doboru odpowiednich do wzrostu ucznia stanowisk pracy, kreowaniu poprawnej pozycji podczas pracy i zabawy oraz systematycznie prowadzonych zajęć ruchowych w formie gier i zabaw ogólnorozwojowych, stymulujących rozwój motoryki dziecka.

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

- ▶ **Kultura fizyczna**, realizowana w szkole w formie zajęć wychowania fizycznego, jest dla większości uczniów jedyną, systematyczną i zorganizowaną formą ruchu.
- ▶ Ma szczególny wpływ na poprawę ogólnego stanu zdrowia, podnoszenie wydolności i sprawności fizycznej oraz rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci i młodzieży przypisuje się odpowiedniej dla dziecka dawki ruchu. W zajęciach powinni uczestniczyć wszyscy uczniowie, bez względu na uzdolnienia ruchowe.

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły



Zajęcia wychowania fizycznego



Zajęcia wychowania fizycznego

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

- ▶ Realizacja zajęć wychowania fizycznego w klasach starszych powinna być realizowana w **formie zajęć rekreacyjno – sportowych** oraz musi uwzględniać wiek rozwojowy uczniów, ich zainteresowania, posiadaną przez szkołę bazę sportową i warunki klimatyczne.

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły



Zajęcia rekreacyjno-sportowe



Zajęcia rekreacyjno-sportowe

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

- ▶ Zapobieganie wadom postawy to codzienne i systematyczne **prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych** organizowanych przez nauczyciela prowadzącego lekcję.
- ▶ W czasie lekcji uczniowie są unieruchomieni w pozycji siedzącej, co jest wbrew ich naturze – im młodsze dziecko, tym większą ma potrzebę ruchu.

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

- ▶ Praca umysłowa zwiększa uczucie zmęczenia i znużenia, co obniża zdolność myślenia i koncentracji uczniów.
- ▶ Męczą się oczy, słuch, przy dłuższym pisaniu ręka, a długotrwała pozycja siedząca wpływa niekorzystnie na układ kostny, mięśniowy, oddechowy i krążenia.
- ▶ **Ćwiczenia śródlekcyjne (mikropauzy)**, trwające 2 – 3 minuty, przy otwartym oknie, powinny pobudzić do pracy mięśnie szyi, ramion, tułowia, nóg, układ oddechowo – krążeniowy oraz dać szansę odpoczynku oczom.

Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

Ćwiczenia śródlekcyjne

W klasach I – III

ćwiczenia powinny być w formie zabawowo – zadaniowej.

W klasach IV – VI

mogą być w formie ścisłej.

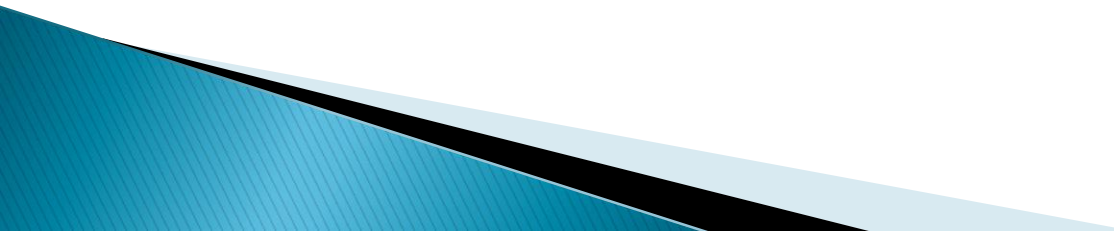
Wszelkie próby wprowadzenia *muzyki* podczas ćwiczeń zasługują na jak największe poparcie, z uwagi na to, iż jest ona elementem:

- ważnym,
- atrakcyjnym,
- wzbogacającym ćwiczenia,
- odprężającym psychicznie,

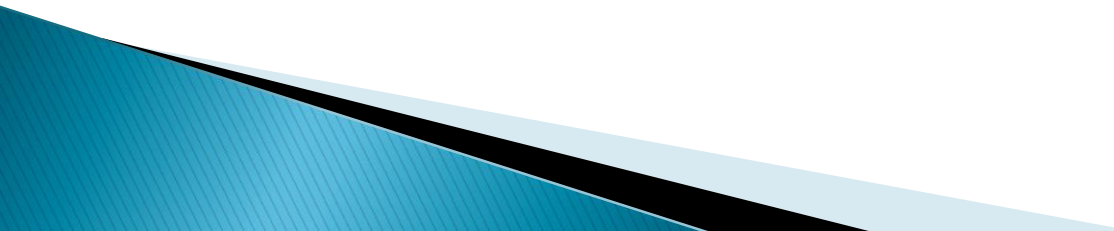
Ćwiczenia śródekcyjne



Profilaktyka wad postawy – rola szkoły

- ▶ Efektywnym wypoczynkiem dla uczniów po pracy umysłowej i bezruchu na lekcjach jest wypoczynek czynny.
 - ▶ **Ruch na świeżym powietrzu** najlepiej wpływa na odnowienie sił.
 - ▶ Szkoła powinna zapewnić uczniom możliwość korzystania o każdej porze roku z placu zabaw, placu rekreacyjnego i boiska.
- 

Profilaktyka wad postawy – rola rodziców

- ▶ Edukacja dzieci i młodzieży oraz rodziców/ opiekunów to promowanie czynnego spędzania czasu wolnego przez uczniów w czasie wolnym od nauki.
 - ▶ Uczniowie po odrobieniu lekcji w domu powinni jak najwięcej czasu spędzać wypoczywając czynnie, a nie siedząc przed komputerem lub telewizorem.
- 

Profilaktyka wad postawy – rola rodziców



Aktywność fizyczna pozaszkolna



Aktywność fizyczna pozaszkolna

Profilaktyka wad postawy – rola rodziców



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna poprawia zdrowie nawet wtedy, gdy nie traci się wagi.

Skutki nadmiernego spędzania czasu przed telewizorem, komputerem i przy grach video:

- zmniejszenie zdolności uczenia się
- przemęczenie fizyczne i psychiczne
- kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja

Dane statystyczne

- ▶ **Badania nad zachowaniami zdrowotnymi** (raport techniczny IMiDz z 2008r.) wskazują że:
 - aż 12,5% uczniów w wieku 11 lat w czasie wolnym po szkole przeznaczają pięć i więcej godzin dziennie na oglądanie telewizji,
 - a 8,8% spędza pięć i więcej godzin dziennie przed komputerem,
 - tylko 21,4% jedenastolatków przeznaczają codziennie na aktywność fizyczną 60 minut,
 - a 4,3% wcale nie przeznaczają czasu na aktywność fizyczną.

Profilaktyka wad postawy – Zalety aktywności fizycznej



Profilaktyka wad postawy– rola rodziców

Zagrożenia zdrowotne wynikające z otyłości u dzieci (CD).

- metaboliczne - podwyższony poziom insuliny, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia, obniżony poziom białka adiponektyna. Jest to silny czynnik ryzyka wystąpienia chorób ukł. krążeniowego
- hormonalne - u dziewcząt zaburzenia miesiączkowania u chłopców zaburzenia dojrzewania i ginekomastie,
- psychiczne - kompleksy, samotność, depresja itp.



Rola diety w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała

Profilaktyka wad postawy – rola diety

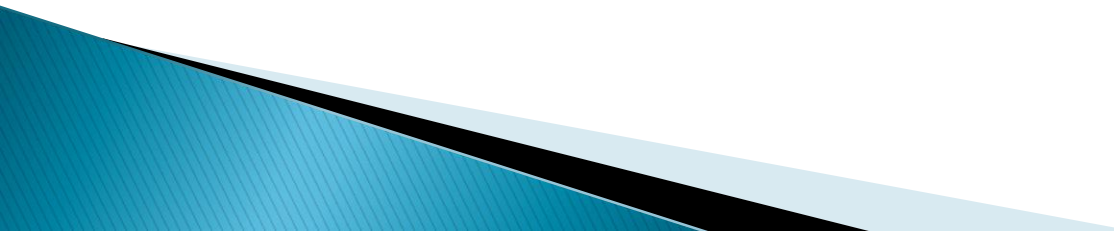
- ▶ Zasady prawidłowego żywienia dzieci to nieodzowny warunek zdrowia w tym okresie życia, a także prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego.
- ▶ Prawidłowy model żywienia odgrywa ponadto istotną rolę w profilaktyce wad postawy oraz wielu chorób.
- ▶ Zbilansowany model żywienia, cechujący się odpowiednią proporcją wielonienasyconych kwasów tłuszczowych n-6 i n-3, a także zapewniający odpowiednią podaż antyoksydantów, magnezu, selenu, cynku i miedzi, może do pewnego stopnia zapobiec rozwojowi chorób alergicznych oraz innych schorzeń przebiegających na tle immunologicznym.

Profilaktyka wad postawy – rola diety

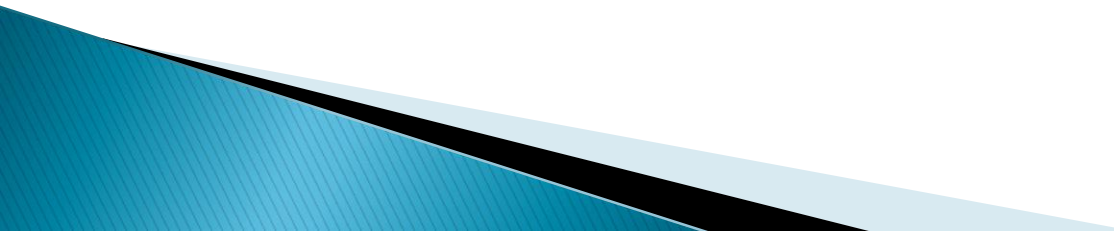
► Dekalog zdrowego żywienia według Instytutu Żywności i Żywienia:

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
3. Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów trans nasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Nie pij alkoholu.

Dieta dzieci i młodzieży

- ▶ Dzieci jedzą najczęściej to, co sami im damy albo na co im pozwolimy.
 - ▶ W społeczeństwie obserwuje się proporcjonalnie wzrost otyłości wśród najmłodszych.
 - ▶ Od najmłodszych lat powinniśmy dawać im więcej warzyw czy owoców, a nie karmić pączkami na śniadanie.
 - ▶ Pamiętajmy, że odżywiony umysł szybciej przyswaja wiedzę i poprawia koncentrację.
- 

Dieta dzieci i młodzieży

- ▶ Istotą żywienia dzieci i młodzieży jest zwiększenie dawki sportu i ruchu na świeżym powietrzu.
 - ▶ Pamiętajmy, że dzieci rozwijają się m.in. ruchowo, a uprawiając sport w późniejszym wieku mogą uniknąć nadwagi i otyłości.
 - ▶ Następstwem wielogodzinnego siedzenia przed komputerem mogą być skrzywienie kręgosłupa, wady kończyn dolnych czy wada wzroku.
 - ▶ Kształtowanie również odpowiednich nawyków żywieniowych w dzieciństwie, zapobiega w przyszłości nadwadze i otyłości, które mogą spowodować deformacje kręgosłupa, kolan, stóp (np. skoliozy, choroby zwyrodnieniowej stawów).
- 

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat) – 2019r.

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat) – 2019r.

Główne 10 zaleceń:

- 1) Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody oraz myj zęby po jedzeniu;
 - 2) Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości;
 - 3) Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste;
 - 4) Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem);
 - 5) Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych;
- 

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat) – 2019r.

- 6) Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami);
 - 7) Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food;
 - 8) Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin);
 - 9)Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć;
 - 10) Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.
- 

Piramida Zdrowego Żywienia i i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat) – 2019r.

Spożywanie zalecanych w Piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce

1. Aktywność fizyczna

U podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc.

Aktywność fizyczna
Według Instytutu Żywnienia i Żywności
codziennie na aktywność fizyczną należy
poświęcić przynajmniej 30–45 minut.



Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać

Podstawa diety to:

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie;

By dostarczyć dziecku wszystkich wartości odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, niezbędne jest podawanie różnorodnych produktów.

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4–5 posiłków w regularnych odstępach czasu.

2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę;

Codzienna aktywność fizyczna powinna trwać ok. 60 min, dlatego znajdziemy ją u podstawy całej Piramidy Żywieniowej. Poprawia ona kondycję fizyczną, sylwetkę oraz sprawność umysłową.

Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać

Warzywa i owoce

3. Podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy.

Istotne są też proporcje, bo $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.



Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać



Produkty zbożowe

Produkty zbożowe

4. Na wyższym szczeblu znajdują się **produkty zbożowe** – co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

Prawidłowo ułożona dieta powinna zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych. Ich bogactwo w składniki mineralne, witaminy i błonnik regulujący pracę jelit oraz fakt, że jest to znakomite źródło energii, powinny przemawiać za wprowadzeniem ich do każdego posiłku.

Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać

Nabiał

5. Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.



Nabiał– przetwory mleczne

Nabiał ważny składnik diety

Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać

Mięso

7. Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy to mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

Ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych jako zamiennik mięsa



W diecie – chude mięso

Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać

Tłuszcze

8. Najwyżej piramidy znajdziemy tłuszcze. Odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

Tłuszcze – to cholesterol



HDL– dobry; LDL – zły

Piramida żywienia – jak się zdrowo odżywiać

Wielcy nieobecni piramidy żywienia

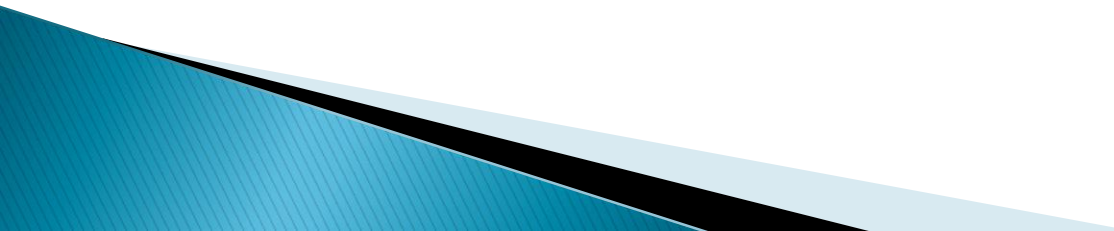
9. Są to cukier, słodyczne (które można zastąpić owocami) oraz sól (aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła). Nie warto pić alkoholu, natomiast należy pić wodę (ok. 1,5–2 litrów dziennie)



Eliminacja cukrów z diety

Ograniczanie słodczy w diecie

Inne działania profilaktyczne

- ▶ Szkolny Program Profilaktyki skierowany do rodziców, nauczycieli i uczniów.
 - ▶ **Cele działań profilaktycznych są realizowane przez:**
 1. Programy informacyjno – edukacyjne;
 2. Programy profilaktyczne;
 3. Zajęcia alternatywne;
 4. Interwencje prowadzone w szkole i w poradniach profilaktycznych (wobec osób z grup ryzyka);
 5. Współpracę między różnymi instytucjami (szkołami, poradniami, policją, samorządem itd.).
- 

Inne działania profilaktyczne

CELE SZCZEGÓŁOWE

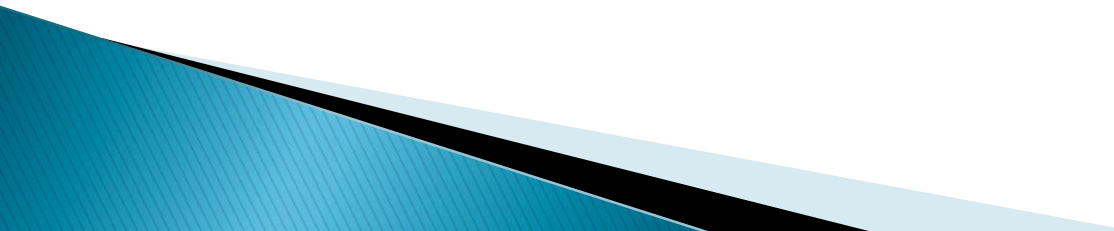
- Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
- Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.
- Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej.
- Rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.
- Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.



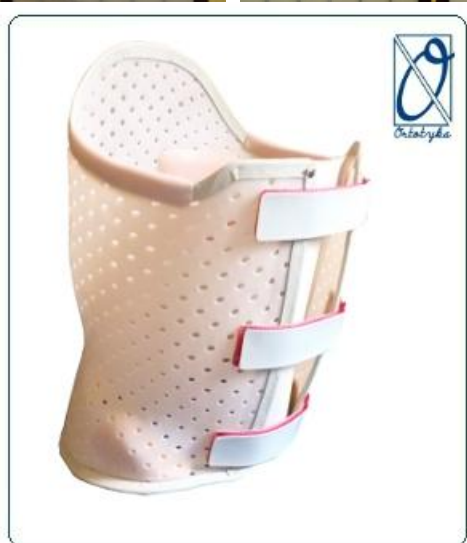
Rehabilitacja medyczna

Kompleksowe i zespołowe działanie na rzecz osoby niepełnosprawnej fizycznie lub psychicznie, które ma na celu przywrócenie tej osobie pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia sprawności fizycznej lub psychicznej, a także zdolności do pracy oraz do brania czynnego udziału w życiu społecznym.

Rehabilitacja to proces medyczny i społeczny.



Rehabilitacja medyczna



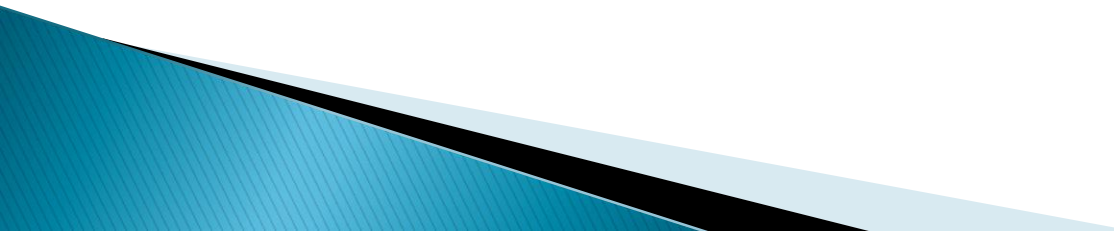
Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna

- ▶ **Ćwiczenia oddechowe.** Celem tych zabiegów jest wzmocnienie mięśni oddechowych. Oczekiwanym ich skutkiem jest poprawa ruchomości i symetrii rozwoju klatki piersiowej.
- ▶ **Ćwiczenia optymalizujące ustawienia miednicy.** Mają one zasadnicze znaczenie dla ustawienia i funkcji całego kręgosłupa. Zmniejszają asymetrię ustawienia miednicy a także pozwalają na utrzymywanie jej we właściwej pozycji podczas wykonywania ruchów w kończynach górnych i dolnych.
- ▶ **Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha.** Grupa ćwiczeń mających na celu symetryzację napięcia mięśniowego w obrębie klatki piersiowej i brzucha wpływającego na utrzymanie krzywizn kręgosłupa i jego prawidłowej osi.

Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna

- ▶ **Ćwiczenia antygravitacyjne.** Zabiegi rozciągania i prostowania kręgosłupa w jego osi.
- ▶ **Ćwiczenia „przestrzenne”.** Modelowe ustawianie prawidłowej postawy ciała wykonywane przed lustrem, po uprzednim wytłumaczeniu dziecku zasad fizycznych utrzymania poprawnej postawy ciała.
- ▶ **Ćwiczenia w wodzie .** Zabiegi w przyjaznym środowisku, powodującym odciążenie i symetryczny opór.
- ▶ **Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętów dodatkowych .** Rower, wioślarz, stepper

c.d Regularne ćwiczenia fizyczne

- ▶ poprawę ukrwienia mózgu
 - ▶ poprawę procesów koncentracji, uwagi i funkcji intelektualnych!
 - ▶ lepsza koordynacja ruchowa
 - ▶ szybszy refleks
 - ▶ poprawa obrazu własnego JA
 - ▶ powodują: satysfakcję z własnej sprawności
 - ▶ łatwiejsze radzenie sobie ze stresem, dają odwagę, optymizm
- 

c.d Regularne ćwiczenia fizyczne

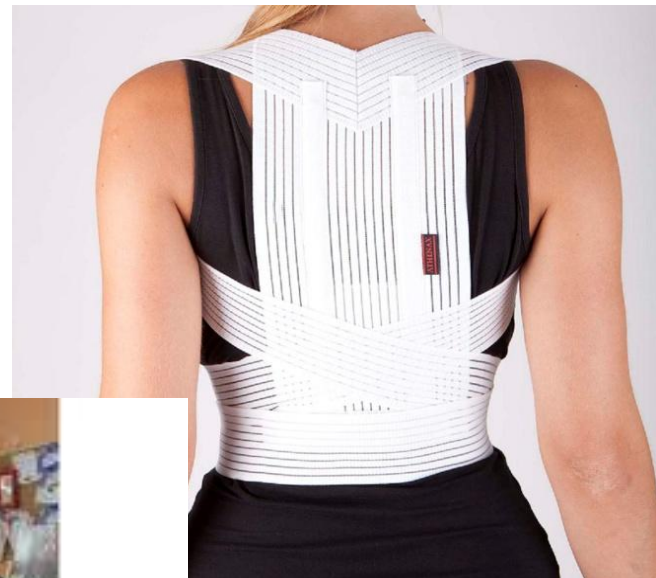
ZAPOBIEGAJĄ WADOM POSTAWY CIAŁA poprzez:

- 1) lepsze uwapnienie kości – dzięki czemu są bardziej elastyczne oraz odporne na złamania
- 2) poprawę zakresu ruchu w stawach oraz ich większą odporność na urazy
- 3) mięśnie stają się bardziej wytrzymałe i silniejsze, mogą dłużej i lepiej pracować
- 4) mięśnie zapewniają prawidłowy stan napięcia – lepszą, sprężystą sylwetkę.

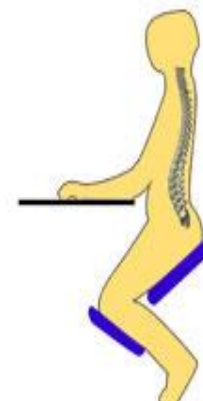
Sprzęt wspomagający

- ▶ **Sprzęt ortopedyczny** – prostotrzymacz zabezpieczający przed zaokrąglaniem pleców, kołnierz zapewniający symetryczne ustawianie głowy i kształtowanie lordozy szyjnej
- ▶ **Obuwie** – które zapewnić będzie prawidłowe ustawienie poszczególnych elementów stopy, wkładki do obuwia wymuszające prawidłowe ustawienie stóp.
- ▶ **Sprzęt domowy i szkolny** – przygotowanie miejsca do pracy i nauki poprzez dostosowanie krzesła, biurka, korzystanie z profilowanych krzeseł z podparciem odcinka lędźwiowego lub krzeseł typu „klęcznik”.
- ▶ **Prosty sprzęt rehabilitacyjny** do wykorzystania w domu – drążek w drzwiach, piłki lekarskie, rower stacjonarny, maty do ćwiczeń stóp itp.

Sprzęt wspomagający



zwykłe krzesło
może powodować bóle kręgosłupa



Kłękosiad

Zasady i metody postępowania korekcyjnego

Pozycja ta zapewnia obciążenie kręgosłupa do ucisku osiowego co sprzyja przyjęciu pozycji skorygowanej.

Należy jednak zwrócić uwagę na proste ułożenie ciała, symetryczne ustawienie głowy (wzrok w górę).

Nacisk podłogi na szczyt kifozy piersiowej sprzyja zmniejszeniu tej krzywizny kręgosłupa.



Leżenie tyłem (na plecach)

Leżenie tyłem (na plecach)

Gimnastyka korekcyjna

ĆWICZENIA NA BÓL KRĘGOSŁUPA



KRĘGOSŁUP SZYJNY

Kręć powoli głowę raz w lewą, raz w prawą stronę zachowując proste plecy.
2x5 serii

KRĘGOSŁUP PIERSIOWY

Spłec ręce za plecami i równocześnie odginaj głowę ku tyłowi.
2x5 serii



KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

Wykonuj skłony do kolana raz w lewą, raz w prawą stronę zachowując proste plecy.
2x5 serii

Gimnastyka korekcyjna



- ▶ Jeżeli w ćwiczeniu nie będą występowały ruchy rąk najlepiej ułożyć je na podłodze w pozycji „skrzydeł”.
- ▶ U dzieci z przykurczami mięśni zginaczy stawu biodrowego w leżeniu tyłem następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej.
- ▶ U tych dzieci powinno się polecić ugięcie nóg w stawach biodrowych i kolanowych (stopy oparte na podłodze).
- ▶ Stopień ugięcia nóg powinien powodować przyleganie odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Leżenie tyłem (na plecach)

Leżenie tyłem (na plecach)

Gimnastyka korekcyjna

Pozycja ta zapewnia obciążenie kręgosłupa do ucisku osiowego sprzyjając uzyskaniu korekcji. Ciało powinno być ułożone prosto, symetrycznie w stosunku do linii środkowej. Dzieci nie powinny opierać się na łokciach, gdyż powoduje to pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Ręce powinny leżeć ugięte na podłodze. Dłoń – na dłoni, broda oparta na dłoniach, a klatka piersiowa przylegać do podłogi. W większości ćwiczeń w leżeniu przodem pod brzuch, w okolicy pępka, podkłada się zrolowany koc, by zabezpieczyć lordozę przed jej powiększaniem w trakcie ćwiczeń.



Leżenie przodem (na brzuchu)

Leżenie przodem (na brzuchu)

Gimnastyka korekcyjna



Pozycja niska
Klappa

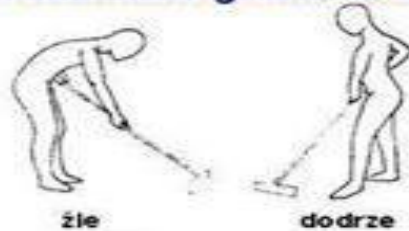
- ▶ Pozycja ta jest często wykorzystywana w gimnastyce korekcyjnej.
- ▶ Zapewnia obciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, umożliwia hiperkorekcję nadmiernej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej, a przez zmianę kąta między tułowiem, a nogami pozwala na indywidualny dobór umiejscowienia szczytu hiperkorekcji.
- ▶ Dzięki wyciągnięciu rąk po podłodze w przód, uzyskuje się również elegancję kręgosłupa oraz rozciągnięcie aktonu dolnego mięśnia piersiowego wielkiego.

Pozycja niska
Klappa

Gimnastyka korekcyjna

KILKA RAD NA CO DZIEŃ

Odkurzanie, grabienie itp.



Mycie rąk, zmywanie naczyń



Schylanie się, podnoszenie



Siedzenie przy biurku, w czasie posiłków



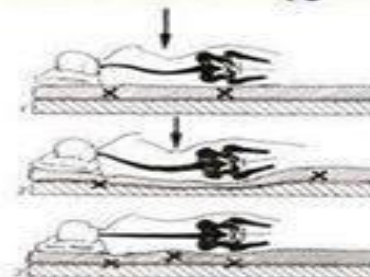
Prasowanie



Wstawanie z łóżka



Wpływ rodzaju łóżka na ułożenie kręgosłupa



1,2 - materac zbyt sztywny i zbyt miękki
3 - materac prawidłowy.

Wstawanie z pozycji siedzącej



Dziękuję za uwagę!