

Rehabilitacja wad postawy i SI u dzieci

mgr Natalia Twarowska

Plan prezentacji

1. Definicja postawy ciała
2. Prawidłowa postawa ciała i budowa stóp
3. Omówienie najczęstszych wad postawy i stóp u dzieci
4. Omówienie procesu Integracji Sensorycznej
5. Zalecenia dotyczące rehabilitacji
6. Przykłady ćwiczeń dla dzieci

Kilka słów o sobie...

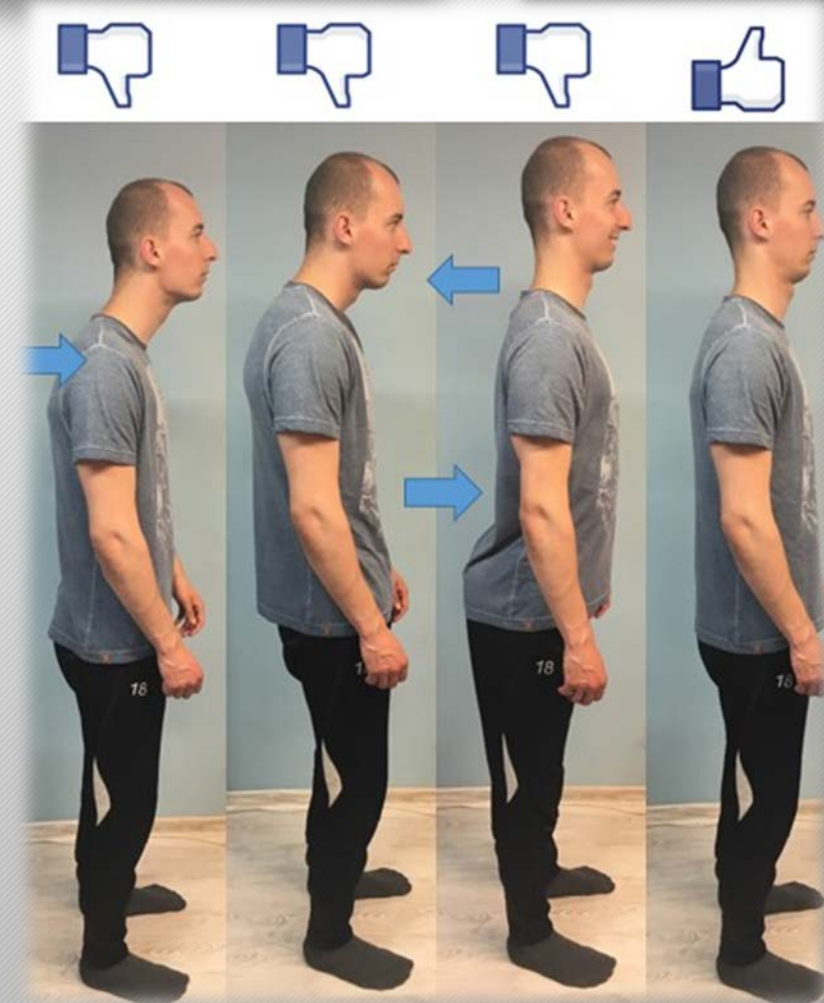
Natalia Twarowska

- Absolwent Wydziału Rehabilitacji na Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
- Doktorantka Wydziału Wychowania Fizycznego na Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
- Wieloletnia praktyka w pracy z dziećmi (MPD, zespół Marfana, skoliozy, inne wady postawy, dzieci z zaburzeniami SI).
- Wiedza pogłębianą na kursach i szkoleniach z zakresu fizjoterapii.

Postawa ciała

Postawa ciała jest to indywidualne ułożenie tułowia i kończyn względem siebie w pozycji stojącej.

Wszelkie odchylenia od normy nazywane są wadami postawy.



Budowa stopy

Stopa posiada trzy punkty podparcia:

1. Guz kości piętowej;
2. Głowa I kości śródstopia;
3. Głowa V kości śródstopia.

Punkty te są odpowiedzialne za prawidłowe przenoszenie ciężaru ciała przez stopę i wpływają na każdą fazę chodu, zaczynając od kontaktu pięty z podłożem.

Budowa stopy (2)

Sklepienie stopy:

1. Łuk podłużny
2. Łuk poprzeczny



Prawidłowa budowa stopy (2)

Stopa i prawidłowa budowa łuków w stopie pełnią kluczową rolę w tworzeniu prawidłowej postawy i napięcia mięśniowego w całym ciele. Proces tworzenia się wysklepienia stopy przypada na okres przedszkolny i szkolny, a kończy się między 10-13 roku życia dziecka.

Stopy a postawa ciała dziecka

Zniesienie łuków w stopie powoduje nieprawidłowe rozłożenie obciążenia w całym ciele i może prowadzić do występowania urazów w obrębie stopy, kończyn dolnych lub innych części ciała.

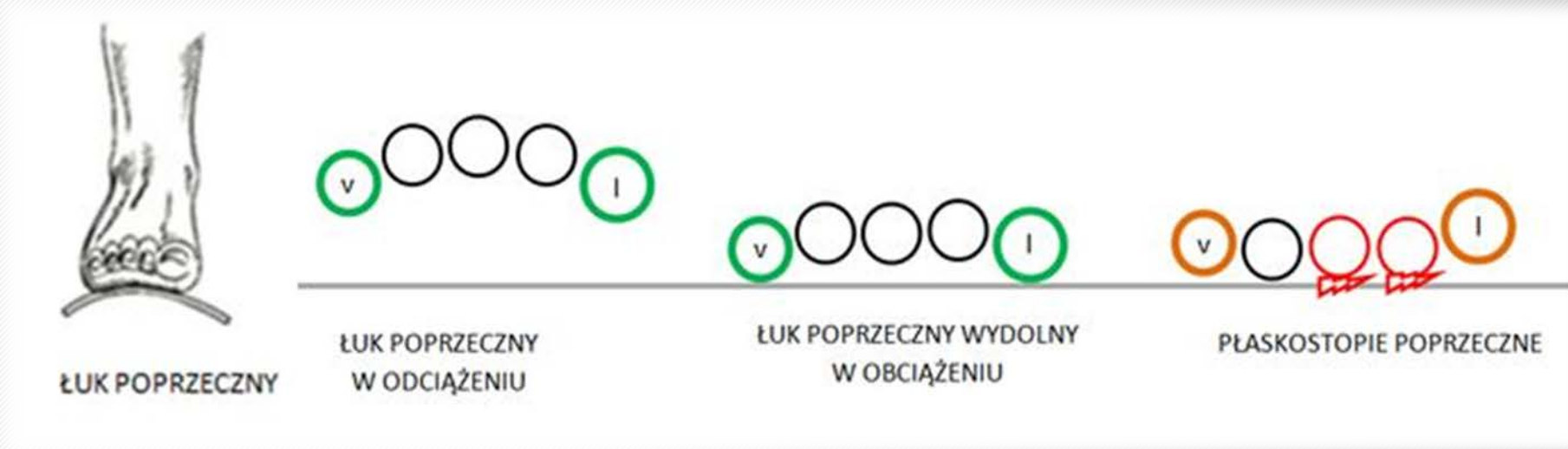
Zwiększenie wysokości podłużnego łuku może mieć związek z nieodpowiednim napięciem mięśniowym i zaburzeniami w obrębie kręgosłupa i kończyn dolnych.

Wady stóp (Sklepienie podłużne)



Źródło: Woźniacka R, Bac A, Matusik S, Szczygiet E, Cizek E. Body weight and the medial longitudinal foot arch: high-arched foot, a hidden problem?. Eur J Pediatr 2013; 172: 683-691.

Wady stóp (Sklepienie poprzeczne)



Źródło: https://bmcdn2.formthotics.waw.pl/wp-content/uploads/2015/08/luk_poprzeczny-1.jpg

Wady stóp (Ustawienie pięty)



**koślawość
stępu**

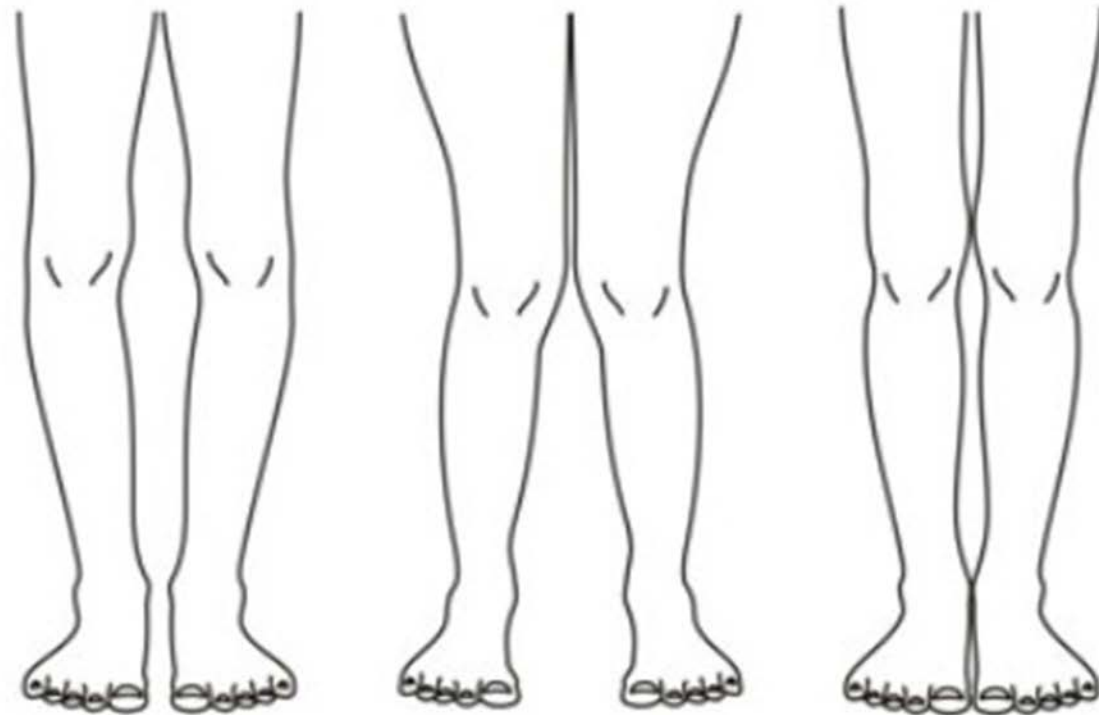


prawidłowo



**szpotawość
stępu**

Dysfunkcje w obrębie kolan



kolana szpotawe

kolana koślawe

kolana prawidłowe

Wady postawy ciała (w obrębie tułowia)

Postawy skoliotyczne

- Plecy okrągłe
- Plecy płaskie
- Skrzywienie boczne kręgosłupa
- Zmniejszona / Zwiększona kifoza
- Zmniejszona / Zwiększona lordoza



Wady postawy ciała (2)



Źródło: <http://www.joga-klub.pl/!data/images/kostek.png> [Dostęp 18.06.2018]

Integracja sensoryczna



Integracja sensoryczna to zdolność organizmu do odbierania wszystkich bodźców z otoczenia.

Co zatem ma wpływ na prawidłowe procesy SI?

- Wzrok
- Słuch
- Błędnik / Ucho wewnętrzne – równowaga
- Napięcie mięśniowe
- Koordynacja wzrokowo – ruchowa
- Koncentracja
- Zdolności manualne
- Dotyk
- Smak

Co ma wpływ na tworzenie terapii dla dziecka?

- Indywidualne problemy dziecka
- Wiek dziecka
- Współpraca z rodzicami
- Współpraca z pedagogami szkolnymi
- Zajęcia pozalekcyjne dziecka
- Codzienna aktywność fizyczna dziecka
- Charakter dziecka

Co ma wpływ na tworzenie terapii / dobór ćwiczeń dla dziecka z zespołem Marfana?

- Ograniczenia dziecka (np. dotyczące dźwigania)
- Problemy układu sercowo – naczyniowego
- Przewlekłe zmęczenie dziecka
- Zaburzenia z zakresu SI
- Hiper mobilność stawów dziecka i obniżone napięcie mięśniowe
- Wady postawy charakterystyczne dla dzieci z zespołem Marfana (ale nie tylko): stopy płasko - koślawe, skrzywienie kręgosłupa i inne)

Na co należy zwrócić największą uwagę?

- Patrzymy na dziecko całościowo, kompleksowo
- Pamiętamy, że dysfunkcje w obrębie postawy ciała i stóp są ze sobą mocno powiązane.
- Staramy się odpowiednio dopasować lub zmienić otoczenie dziecka – biurko, krzesło przy biurku, plecak szkolny itd.

Proponowany plan terapii

Ćwiczenia stóp, tzw. Ćwiczenia „krótkiej stopy”



Proponowany plan terapii

Ćwiczenia stóp



Proponowany plan terapii

Korekcja ustawienia kolan



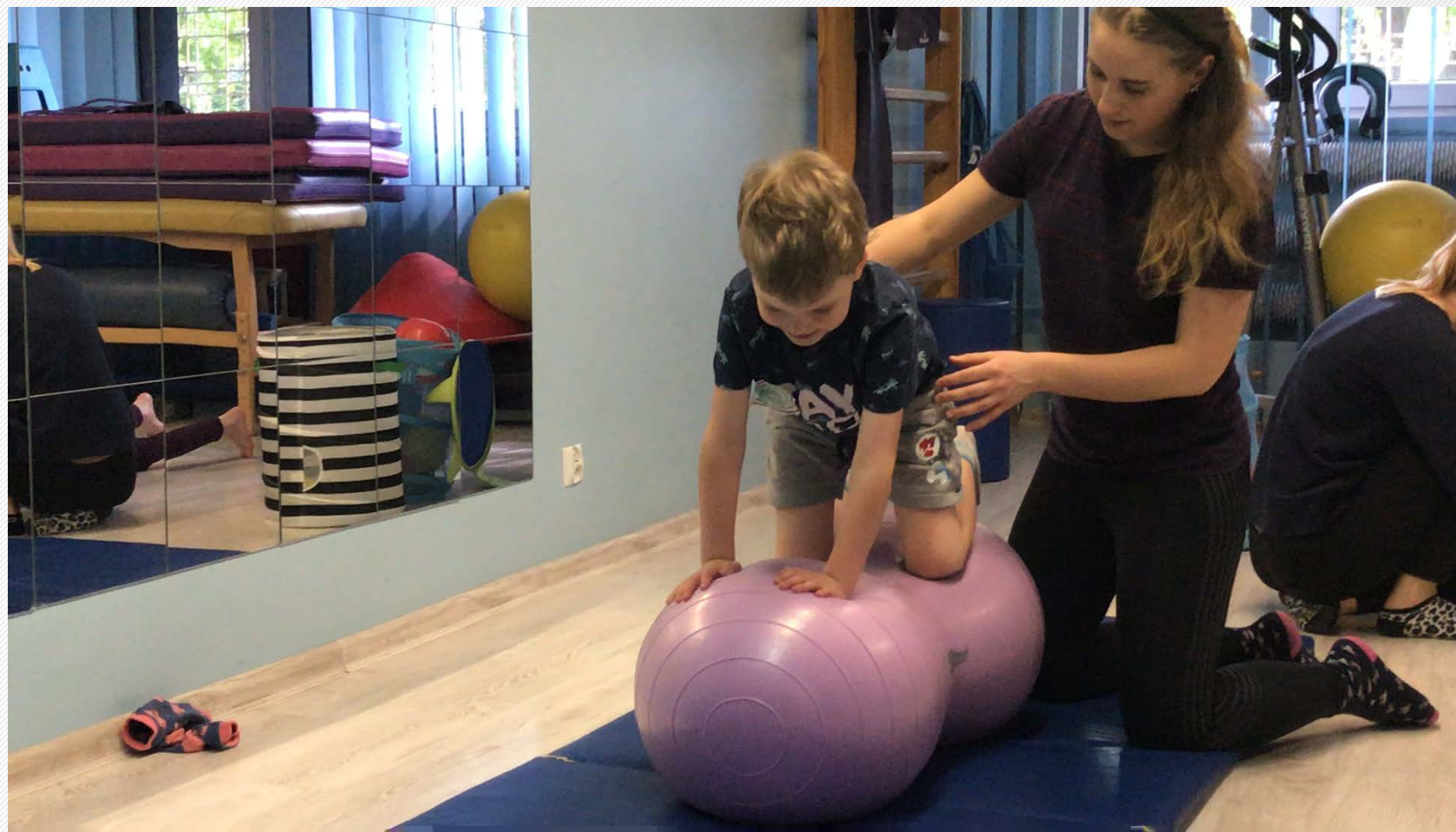
Proponowany plan terapii

Ćwiczenia równoważne



Proponowany plan terapii

Ćwiczenia równoważne (2)



Proponowany plan terapii

Zwiększenie centralnego napięcia mięśniowego



Proponowany plan terapii Zwiększenie centralnego napięcia mięśniowego (2)



Proponowany plan terapii

Terapia z zakresu SI



Proponowany plan terapii

Terapia z zakresu SI (2)



Jakich ćwiczeń / sportów powinno unikać dziecko z zespołem Marfana?

- Biegi długodystansowe
- Ćwiczenia z dużymi obciążeniami
- Gry zespołowe niosące za sobą ryzyko urazu i duże obciążenie, np. koszykówka
- Intensywne skoki
- Triathlon

Pamiętajmy!

- Każde dziecko należy traktować indywidualnie.
- Każde dziecko może posiadać zupełnie inne wady postawy i stóp – dlatego ważne jest indywidualne dobranie programu fizjoterapii dla każdego.
- W doborze ćwiczeń bierzemy pod uwagę wiek dziecka, jego możliwości, chęci, charakter, oraz upodobania.
- Motywujemy zamiast karać dziecko



Dziękuję za uwagę !

Pytania ?