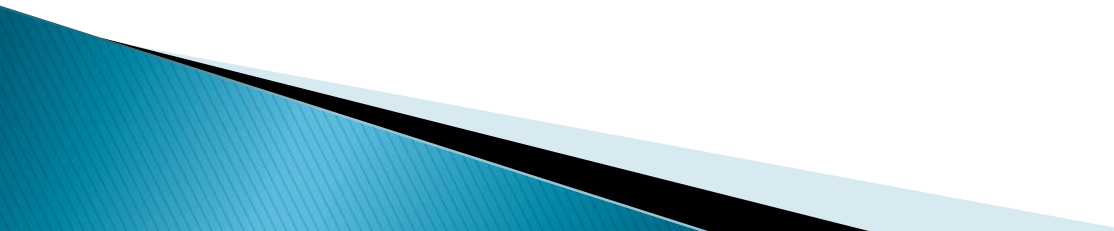


WADY POSTAWY CIAŁA

Wszelkie odstępstwa od prawidłowej postawy

WADY POSTAWY

CIAŁA – dotyczą
kręgosłupa, klatki piersiowej
oraz kolan i stóp.





WADY POSTAWY U DZIECI



plecy okrągłe



plecy płaskie



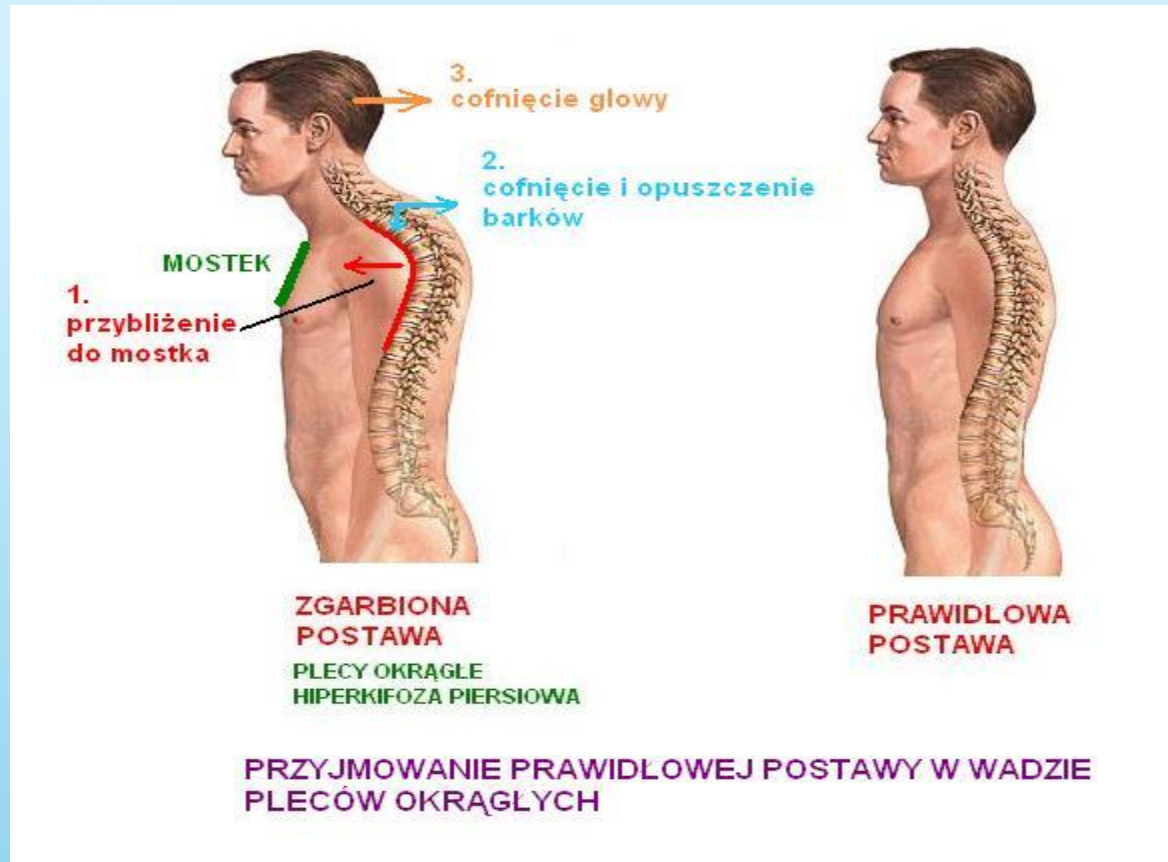
plecy wklęsłe



skolioza

PLECY OKRĄGŁE

KTO CIĄGŁE SIEDZI PRZY KOMPUTERZE ALBO TELEFONIE KOMÓRKOWYM BĘDZIE TAK WYGLĄDAŁ





MOŻNA WYHODOWAĆ SOBIE GARBA

SKOLIOZA

RODZAJE SKOLIOZY KRĘGOSŁUPA



PIERSIOWA



PIERSIOWO-
LĘDŹWIOWA



LĘDŹWIOWA



DWULUKOWA

SKUTKI NIELECZENIA SKOLIOZY

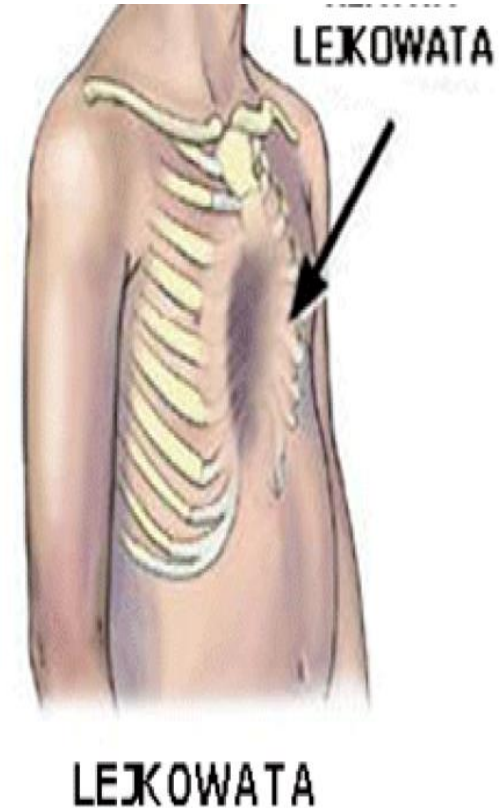
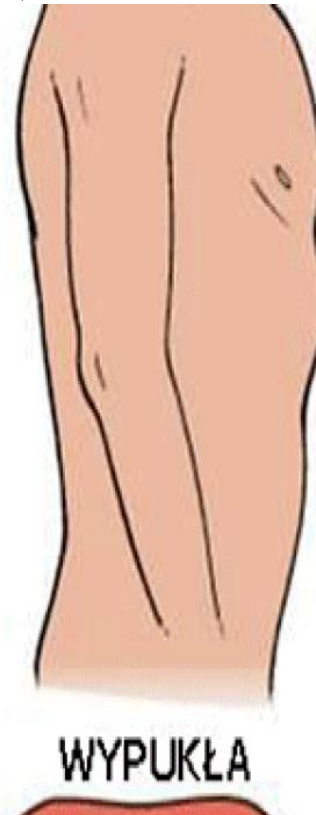
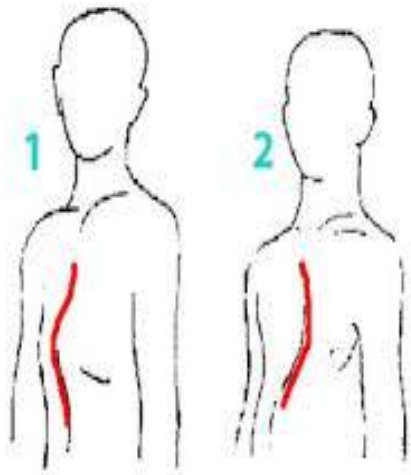
- * zniekształcenia klatki piersiowej,
- * uciskania narządów wewnętrznych (serce i płuca), prowadząc do upośledzenia wydolności krążenia i oddychania,
- * zmniejszonej sprawności fizycznej,
- * duszności,
- * migrenowe bóle głowy
- * kompleks psychiczny, spowodowany obecnością garbu żebrowego
- * zaburzenia wzroku lub słuchu

Oznaki
Skoliozy



WADY KLATKI PIERSIOWEJ

- ▶ 1 – KLATKA KURZA (WYPUKŁA)
- ▶ 2 – KLATKA LEJKOWATA (SZEWSKA)



WADY STÓP



- ▶ Zółta numer 2 – prawidłowa
- ▶ Mocno brązowa – całkowite płaskostopie

WADY USTAWIENIA KOLAN



- ▶ 1 – PRAWIDŁOWE
- ▶ 2 – KOŚLAWE
- ▶ 3 – SZPOTAWE

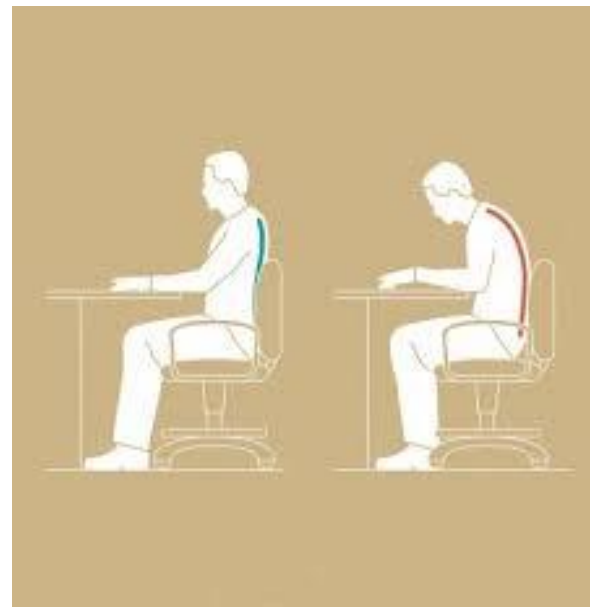
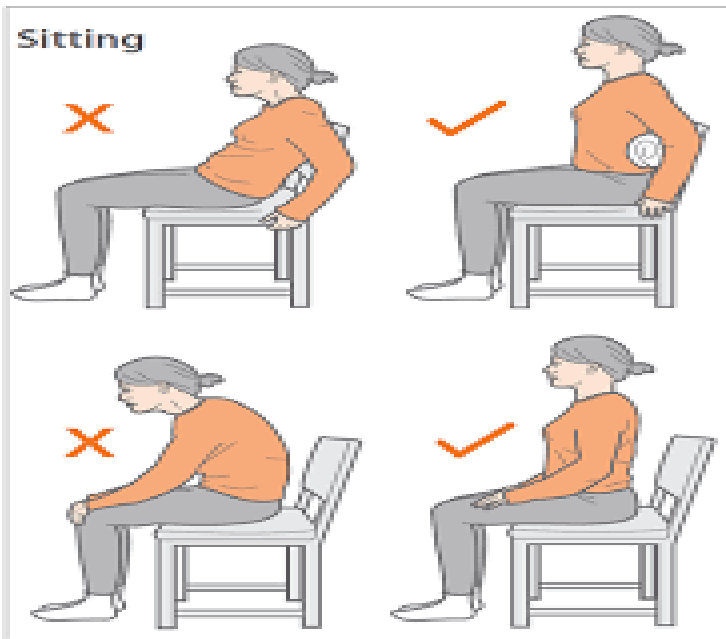
WADY USTAWIENIA PIĘT

- ▶ 1 – PRAWIDŁOWE
- ▶ 2 – 3 KOŚLAWE



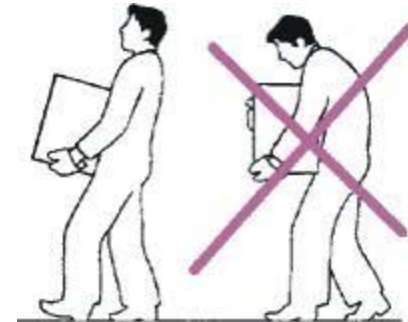
PROFILAKTYKA

- ▶ USIĄDŹ
PRAWIDŁOWO



PROFILAKTYKA

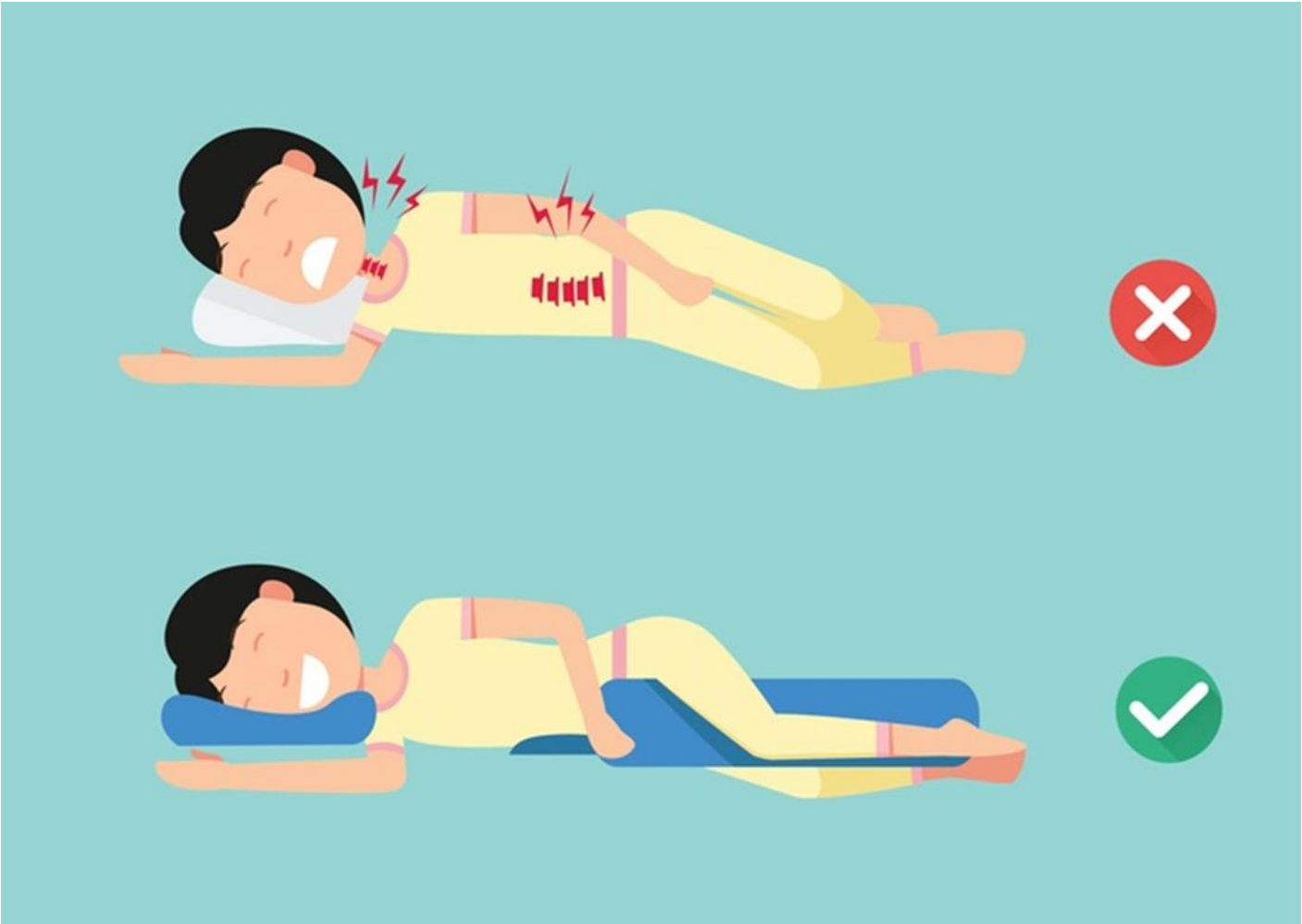
▶ PRAWIDŁOWO DŹWIGAJ CIĘŻARY

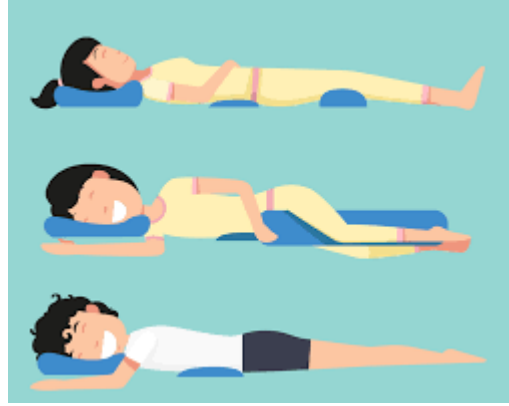
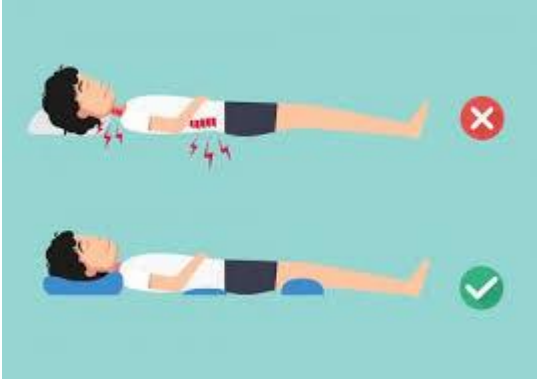


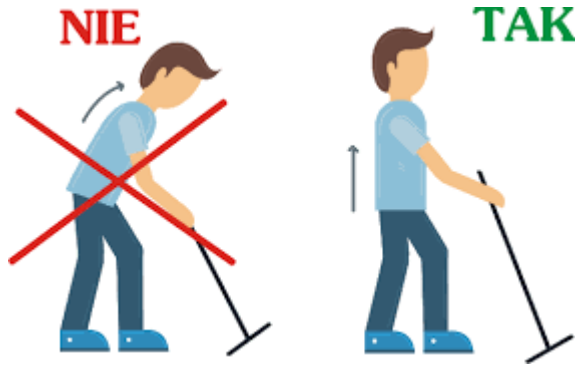
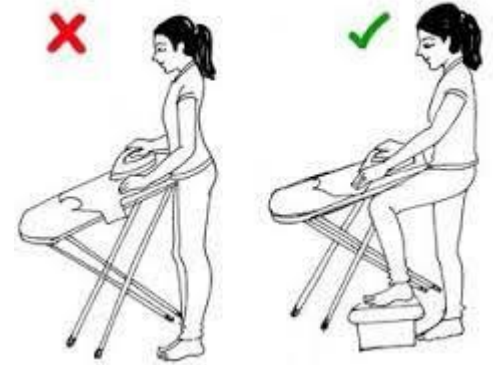
PROFILAKTYKA

- ▶ PRZYJMIJ PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ PRZY WYKONYWANIU RÓŻNYCH CZYNNOŚCI









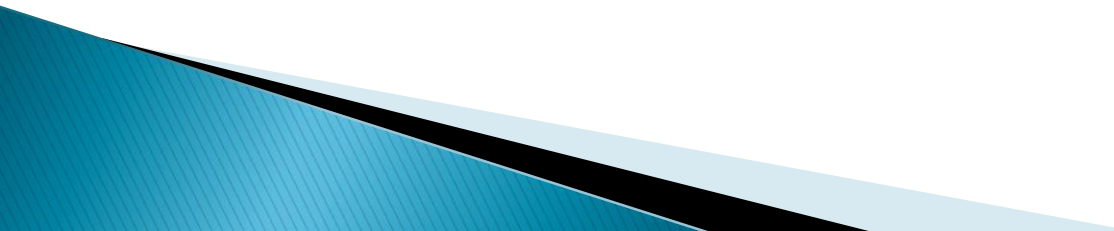
PROFILAKTYKA

▶ ĆWICZ









ĆWICZENIA STÓP



ĆWICZENIA STÓP



ĆWICZENIA STÓP



ĆWICZENIA STÓP



Zestaw ćwiczeń korekcyjnych do wykonywania w domu, przygotowany dla takich wad jak płaskostopie, koślawe kolana.

- Dołóż starań aby ćwiczenia trwały co najmniej 15 minut.
- Wymyśl atrakcyjne zabawy w czasie ćwiczeń, dziecko nie będzie się zniechęcać.
- Zadbaj aby Twoje dziecko prowadziło aktywny tryb życia – rower, bieganie z kolegami po podwórku, gra w piłkę, pływanie – to najlepszy sposób na zdrowe stopy.
- Sprawność stóp poprawia chodzenie bospo po piasku i trawie. Zachęcaj do tego dziecko przy każdej okazji.
- Chcesz aby Twoje dziecko miało zdrowe stopy – obserwuj ich rozwój. Jeśli coś Cię zaniepokoi – skontaktuj się z lekarzem.
- Sprawdzaj co 3 miesiące, czy dziecko nie wyrosło z butów.

Płaskostopie

1) Zwijanie kocyka palcami stóp (bez obciążenia i z obciążeniem, np. przy użyciu książki leżącej na kocyku przed stopami).



2) Przekładanie palcami stóp ołówka z jednej stopy do drugiej.



3) „Gąsienica” – w pozycji stojącej dziecko stawia jedną stopę za drugą, po czym zgina palce pierwszej stopy podciągając piętę do przodu. Następnie stopę będącą z tyłu dziecko przesuwa do przodu i zgina palce przesuwając piętę do przodu. W ten sposób dziecko powinno przejść kilka metrów.



4) „Rowerek” z ołówkami trzymanymi palcami stóp.



5) Stawanie na palcach (bez obciążenia i z obciążeniem na głowie [np. książka]).

Koślawe ustawienie kolan

- 6) Siad skrzyżny (po turecku) i wstawanie ze skrzyżowanymi nogami.
- 7) Siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach i spychanie kolan do dołu.



8) W leżeniu, stopy po wewnętrznej stronie nóg krzesła, ćwiczący stara się powiększyć rozkrok.



AKADEMIA
BARTEK
Terapii
Stopy

DBAJ O
PRAWIDŁOWĄ
POSTAWĘ
CIAŁA

