

GIMNASTYKA KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNA DLA DZIECI

Do najczęściej występujących **wad postawy** należy zaliczyć:

1. Wady stóp
2. Boczne skrzywienie kręgosłupa- skolioza
3. Wady klatki piersiowej
4. Plecy okrągłe
5. Plecy płaskie
6. Plecy wklęsłe

- Wada postawy: stopa płaska i płasko koślawą.

Jest to wada, polegająca na obniżeniu łuków wysklepiających stopę, pochylaniu się stopy na zewnątrz, oraz skręceniu stopy na zewnątrz. Stopa taka całym ciężarem opiera się na brzegu przyśrodkowym. Powoduje to często szybkie męczenie się stopy, bolesność stopy i łydek oraz upośledzenie jej funkcji amortyzacyjnej.

Wskazania:

- chodzenie i bieganie po urozmaiconym podłożu
- uprawianie sportów: pływanie, gimnastyka

Przeciwwskazania:

- długotrwałe stanie
- dźwiganie dużych ciężarów
- skoki na twarde podłoże

- Wada postawy: boczne skrzywienie kręgosłupa- skolioza

Wada postawy polegająca na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa do stanu prawidłowego. Jest to schorzenie ogólnoustrojowe, powodujące niekorzystne zmiany w układzie ruchu, układzie oddechowo - krążeniowym i w różnych narządach wewnętrznych oraz pogorszenie sprawności i wydolności fizycznej. U dziecka z postawą skoliozy i skoliozą obserwuje się:

- asymetrię ustawienia barków
- asymetrię ustawienia łopatek
- asymetrię trójkątów talii

Wskazania:

- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy
- pływanie, zwłaszcza style symetryczne
- ćwiczenia oddechowe

- zabawy na czworakach
- ruch na świeżym powietrzu

Przeciwwskazania:

- długotrwałe marsze
- długotrwałe wysiłki w pozycji stojącej
- długotrwałe nieprawidłowe pozycje np. przy komputerze, TV
- skoki, przewroty, mostki

Bardzo ważną rolę odgrywają również ćwiczenia oddechowe.

- Wady klatki piersiowej.

Są to wady polegające na zniekształceniu klatki piersiowej. Można wyróżnić kilka rodzajów zniekształcenia klatki piersiowej:

- klatka piersiowa kurza – zniekształceniu ulega mostek, który tworzy dość ostre uwypuklenie do przodu, na kształt dziobu łodzi, podobnie jak ma to miejsce u ptaków. Jest to najczęściej wada rozwojowa, powstała na skutek przebytej krzywicy.
- klatka piersiowa lejkowata - określana również jako szewska; jest następstwem wrodzonego zaburzenia rozwoju przepony lub też nieproporcjonalnego rozrostu chrząstek żebrowych w stosunku do jej elementów. Charakteryzuje się lejkowatym zapadnięciem dolnej części mostka. Dzieci dotknięte tą wadą wykazują słaby rozwój fizyczny i wadliwą postawę, są zwykle apatyczne, mało ruchliwe i skłonne do schorzeń układów oddechowego oraz sercowo – naczyniowego.

Występowanie wad klatki piersiowej ma ujemny wpływ na:

- osłabienie mięśni oddechowych, może się również zdarzyć, że słabe mięśnie oddechowe są przyczyną powstawania wad klatki piersiowej
- zmniejszenie pojemności życiowej płuc
- ograniczenie ruchomości klatki piersiowej

Wskazania:

- uprawianie sportów: pływanie, gimnastyka
- autokorekcja, nie wysuwanie barków do przodu

Przeciwwskazania:

- długotrwałe siedzenie przed TV, komputerem, w niedbałej pozycji (ramiona wysunięte do przodu)

- Wada postawy: plecy okrągłe

Jest to wada odcinka piersiowego kręgosłupa, którą charakteryzuje zbyt duże wygięcie kręgosłupa do tyłu - jest to tzw. hiperkifoza piersiowa.

Sylwetka dziecka charakteryzuje się:

- wysunięciem głowy i barków do przodu
- spłaszczeniem i zapadnięciem klatki piersiowej

- rozsunieniem i odstawaniem łopatek od klatki piersiowej
Plecy okrągłe mogą być wynikiem wad wrodzonych lub wad nabytych. Wśród przyczyn pleców okrągłych nabytych można wyróżnić:

- dystonię mięśniową, czynniki psychiczne (kifoza wstydliva, szczególnie wśród dziewcząt w okresie dorastania)
- nie skorygowanie wady wzroku
- wysoki wzrost w porównaniu z rówieśnikami

Wskazania:

- w czasie siedzenia przy odrabianiu lekcji należy mieć dobre podparcie na odcinek lędźwiowy i dolny piersiowy
- pływanie, szczególnie stylem grzbietowym
- oglądanie telewizji z laseczką trzymaną na plecach w ciągu 20-30 minut.

Przeciwwskazania:

- skłony w przód
- jazda na rowerze z niską kierownicą
- stanie na rękach, na głowie

- **Wada postawy: plecy płaskie**

Jest to wada charakteryzująca się spłaszczeniem lub brakiem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Powoduje to upośledzenie funkcji amortyzacyjnej kręgosłupa, istnieje skłonność do powstawania bocznego skrzywienia kręgosłupa. Pojemność i ruchomość klatki piersiowej jest upośledzona. Często przyczyną wady jest siedzący (brak ruchu) tryb życia, nie tylko w pracy, ale i podczas wypoczynku. Wpływa on nie tylko na ograniczenie i zubożenie praktycznych form ruchowych, ale także na osłabienie mięśni.

Wskazania:

- ćwiczenia oddechowe
- pływanie
- zwiększenie krzywizn kręgosłupa, jego ruchomości
- wzmocnienie osłabionego gorsetu mięśniowego

Przeciwwskazania:

- przeciążanie organizmu
- elongacja
- zwisy

- Wada postawy: plecy wklęsłe

Wada postawy, którą charakteryzuje pogłębienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, czyli zbyt duże wygięcie kręgosłupa do przodu- jest to tzw. hiperlordoza lędźwiowa. Plecom wklęsłym towarzyszy osłabienie mięśni brzucha, pośladkowych oraz zginaczy stawu kolanowego.

Wskazania:

- przybieranie często pozycji klęczących
- jazda na rowerze
- pływanie
- narciarstwo

Przeciwwskazania:

- gimnastyka artystyczna
- mostki, kołyska
- akrobatyka.

Domowe zestawy ćwiczeń korekcyjnych.

Uwagi do ćwiczeń korekcyjnych:
- najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych przed posiłkiem,
- strój ćwiczebny, na boso,
- ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodzica,
- ćwiczyć 3 razy w tygodniu, przez min 15 minut,
- okresowo nie ćwiczy dziecko chore,
- ćwiczyć należy w pogodnym, wesołym nastroju,
- nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku,
- rodzice (opiekunowie) starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń (słownie) oraz zapewniają bezpieczeństwo.

Zestaw ćwiczeń domowych kształtujące nawyk prawidłowej postawy:

- stanie tyłem do ściany – kontrola poprawnego ustawienia stóp, kolan, miednicy, brzucha, barków i głowy,

- jak wyżej – skłon tułowia w przód ze stopniowym zbliżaniem stóp do ściany – wyprost,

- leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte, stopy na podłodze – stopniowe zbliżanie nóg do klatki piersiowej (plecy przylegają do podłoża),

- stanie – laska (lub podobny przybór) na plecach (pod łokciem) – marsz z laską na plecach,

- siad skrzyżny (po turecku) ramiona wzdłuż tułowia, plecy przywarte do ściany – luźny skłon w przód, swobodny powrót do skorygowanej pozycji,

- marsz z przyborem na głowie (książka, woreczek) - kontrola poprawnego ustawienia miednicy, brzucha, barków i głowy (miednica w jednej linii z nogami, brzuch wciągnięty, barki ściągnięte do tyłu, głowa prosto).

Zestaw ćwiczeń domowych odciążających kręgosłup od ucisku osiowego:

- w leżeniu przodem (na brzuchu), dłonie splecione na karku, łokcie oparte o podłoże. Na sygnał rodzica dziecko unosi nad podłogę łokcie, nie rozplątując dłoni. Wytrzymać kilka sekund. Klatka piersiowa podczas ćwiczenia cały czas leży na podłożu,

- leżąc przodem, nogi złączone, wyprostowane, twarzą do rodzica. Ręce przeniesione w bok, uniesione nad podłogę. Raz dziecko klaszcze z tyłu (nad biodrami) – raz z przodu nad głową;

- chodząc po pokoju, dziecko naśladuje zgarbionego, zmęczonego staruszka i na zmianę wysokiego, wysportowanego żołnierza. Czas staruszka powinien być zdecydowanie krótszy od czasu żołnierza,

- w parze z rodzicem w odległości 2-3 m dmuchanie lekkiej piłeczki np. ping - pongowej.

Pozycja podczas wykonywania ćwiczenia powinna być następująca: na kolanach, dłonie oparte o podłoże palcami do siebie; wykonanie ruchu dmuchania odbywa się poprzez obniżenie głowy i górnej części tułowia,

- dziecko kładzie się na brzuchu na piłce (piłka nożna, koszykowa, itp.), dłonie oparte o podłoże na wysokości barków. Przesuwanie się po piłce,

- chodzenie po pokoju jak wielkolud, we wspięciu na palcach, wyciągając ręce jak najwyżej w górę.

Zestaw ćwiczeń domowych dla wady płaskostopie (1):

- w siadzie na krzeselku lub taborecie – stawianie na ziemię na zmianę jednej i drugiej stopy na palcach z wysokim unoszeniem pięty,

- w siadzie lub staniu, stopy ustawione blisko siebie – podkurczanie i prostowanie palców stóp, wewnętrzne krawędzie stóp unoszą się,

- chód gąsienica – przesuwanie się do przodu z silnym podkurczaniem i prostowaniem palców stóp,

- siad na brzegu krzesła z odchylonym tułowiem ku tyłowi i wyprostowanymi kolanami – szybkie naprzemienne uderzanie palcami stóp o podłogę – fontanna,

- chód we wspięciu krzyżując stopy jedna przez drugą,

- siad prosty – dziecko na zmianę „drapie” jedną stopę palcami stopy drugiej.

Zestaw ćwiczeń domowych dla wady płaskostopie (2):

- przysiad z wysokim unoszeniem pięt, ręce wsparte o ścianę lub podane rodzicowi,

- chód w różnych kierunkach trzymając woreczki (mogą być szmatki, ściereki, małe ręczniczki, itp.) palcami stóp. Każda stopa trzyma jeden woreczek,

- w staniu chwytanie woreczka (mogą być szmatki, ściereki, małe ręczniczki, itp.) palcami stopy z ziemi i przekazywanie do rąk z przodu lub z tyłu,

- leżenie tyłem (na plecach), nogi zgięte, kolana rozchylone szeroko, palce jednej stopy trzymają woreczek (mogą być szmatki, ściereki, małe ręczniczki, itp.). Przekazywanie woreczka drugiej stopie (woreczek podaje noga – nodze),

- leżenie tyłem (na plecach), palce obu stóp trzymają po jednym woreczku (mogą być szmatki, ściereki, małe ręczniczki, itp.) . Jazda na rowerze, mijają się kolana, a stopy mocno pedałuja,

- w staniu zakładanie na krzeselko (na podwyższenie) i zdejmowanie woreczka (mogą być szmatki, ściereki, małe ręczniczki, itp.) palcami jednej i drugiej stopy.

Zestaw ćwiczeń domowych przeciw plecom okrągłym (1):

- klęk prosty przed krzesłem, dłonie oparte na siedzeniu. Przejście do siadu klęcznego i pogłębianie skłonu – krzesło,

- siad skrzyżny tyłem do oparcia krzesła; chwyt ramion za oparcie – łopatki ściągnięte. Uwypuklanie klatki piersiowej – wdech, powrót do swobodnego siadu – wydech,

- leżenie przodem (na brzuchu), unoszenie ramion z laską (kijem, zwiniętym w rulonik ręcznikiem, itp.) w górę – wytrzymać, powrót do leżenia,

- siad na taborecie tyłem do ściany, szafy; woreczek lub książka na głowie. Wypychanie przedmiotu w górę, głęboko oddychać. Ramiona ułożone na udach,

- leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w kolanach. Przeniesienie piłki (lalki, misia) za głowę – wdech, opuścić piłkę przodem – wydech,

- w klęku podpartym naprzemianstronne wymachy nogi w tył (palce stopy obciążone) i ręki w przód.

Zestaw ćwiczeń domowych przeciw plecom okrągłym (2):

- w leżeniu tyłem (na plecach) piłka ułożona między łopatkami – unoszenie bioder w górę i utrzymanie równowagi,

- w leżeniu przodem (na brzuchu) trzymanie piłki w górze, wykonać obrót, bez pomocy rąk przejść do stania,

- leżenie przodem (na brzuchu), piłka między stopami, ramiona pod brodą. Przeniesienie ramion w tył z równoczesnym ugięciem nóg w kolanach (próba dotknięcia piłki dłońmi),

- bieg w miejscu, łopatki ściągnięte, ramiona z tyłu – uderzenie piętami o dłonie,

- w leżeniu przodem (na brzuchu), rozkładanie ramion w bok z unoszeniem głowy – samolocik,

- bieg z klaskaniem dłońmi za plecami.

Zestaw ćwiczeń korekcyjnych przeciw plecom wklęsłym:

- w rozkroku przesuwanie krążka (przedmiotu) po podłodze zataczając kółka między stopami (pisanie ósemki),

- w siadzie, krążek między stopami, podeszwy przylegają do krążka – podawanie krążka stopami do rąk i zabieranie,

- leżenie przodem (na brzuchu), ręce pod czołem – naprzemianstronne unoszenie prostych nóg w górę,

- leżenie tyłem (na plecach), ręce na karku, nogi proste – próby siadania,

- w klęku podpartym dłonie skierowane do siebie – zginanie w łokciach ramion,

- leżenie przodem, ręce pod czołem, nogi ugięte w stawach kolanowych – naprzemianstronne unoszenie ud w górę.

Anna Bednarz