

# WADY POSTAWY U DZIECI I MŁODZIEŻY W DOBIE PANDEMII COVID-19

mgr Wojciech Czajka  
mgr Justyna Dyrzcz



avenir

centrum  
rehabilitacji

Słupsk, 24 marca 2023r.

# WADA POSTAWY- CZYM JEST?

---

**“ Odchylenie od ogólnie przyjętych cech postawy prawidłowej, która charakteryzuje daną płeć, wiek i typ budowy. Wadliwa postawa charakteryzuje się głową wysuniętą do przodu lub na bok, klatka piersiowa jest płaska, zapadnięta lub zniekształcona, barki wysunięte do przodu, brzuch wypukły, wysunięty do przodu lub zwiotczały, plecy zgarbione, zaokrąglone a miednica posiada zbyt duże nachylenie, stopy płaskie”**

*Kasperczyk T., (2004): Wady postawy Ciała. Diagnostyka i leczenie. Kraków, s.10*

**“Kształt ciała wynikający ze struktury ciała człowieka oraz nawykowego lub przymusowego usytuowania poszczególnych części ciała, które w sposób nieprawidłowy oddziałują na organizm”**

*Zeyland-Malawska E., (1992): Postawa ciała człowieka i metody jej oceny. Katowice, s.13*



avenir

centrum  
rehabilitacji

# EPIDEMIOLOGIA WAD POSTAWY U DZIECI I MŁODZIEŻY

## Na świecie:

w Europie i Ameryce Północnej- 30-50 %

## W Polsce:

50-60%

wg Instytutu Matki i Dziecka (IMiD, rok 2018) 90 %

*“Program Profilaktyki wad postawy i zaburzeń rozwoju ruchu wśród uczniów w wieku 10-14 lat z terenu województwa lubelskiego na lata 2018-2022”, 20.05.2018r.*



avenir

centrum  
rehabilitacji

# PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD POSTAWY

---

- ❑ Siedzący tryb życia
- ❑ Mała aktywność fizyczna
- ❑ Zbyt długie przebywanie w jednej pozycji
- ❑ Niewłaściwy sposób w czasie pisania, odrabiania zadań
- ❑ Nieodpowiednie ubranie, obuwie
- ❑ Niewłaściwa dieta
- ❑ Słaby wzrok, słuch
- ❑ Choroby współistniejące (m. in. reumatyczne, gruźlica)
- ❑ Genetyczne



avenir

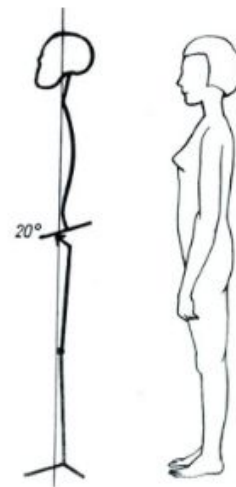
centrum  
rehabilitacji

# NAJCZĘSTSZE WADY POSTAWY W POLSCE

## Płecy płaskie

Opadnięte barki, odstające łopatki,  
klatka piersiowa płaska, słabe  
rozwiniecie mięśni grzbietu,  
obniżenie narządów wewnętrznych

Zmniejszenie krzywizn = zmniejszenie  
amortyzacji kręgosłupa



Rys. 1. Płecy płaskie



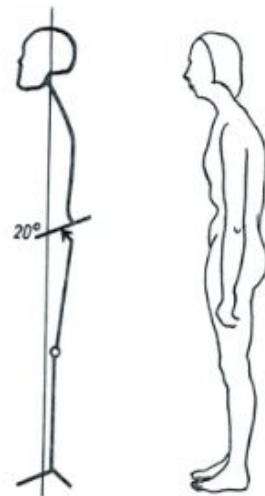
avenir

centrum  
rehabilitacji

# NAJCZĘSTSZE WADY POSTAWY W POLSCE

## Plecy okrągłe

pogłębienie krzywizn kręgosłupa,  
wysunięta głowa, wysunięte barki,  
rozsunięcie łopatek



Rys. 2. Plecy okrągłe



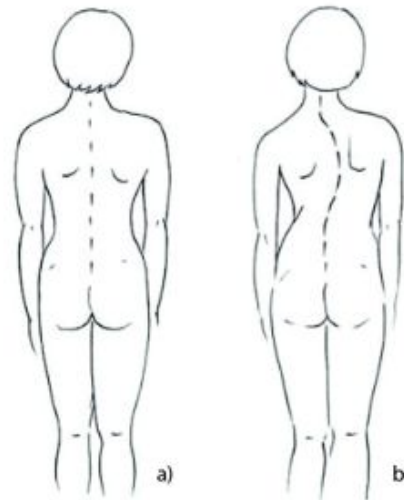
avenir

centrum  
rehabilitacji

# NAJCZĘSTSZE WADY POSTAWY W POLSCE

## Skolioza

trójpłaszczyznowe  
zniekształcenie kręgosłupa



Rys. 3. Skolioza: a) postawa prawidłowa, b) skolioza



avenir

centrum  
rehabilitacji

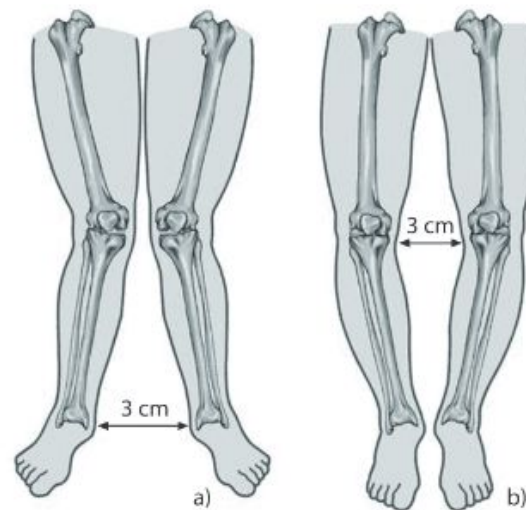
# NAJCZĘSTSZE WADY POSTAWY W POLSCE

## Kołana koślawe

ustawienie nóg w kształt  
litery “X”

## Kołana szpotawe

ustawienie nóg w kształt  
litery “O”



Rys. 4. Wady kolan: a) koślawość, b) szpotawość



avenir

centrum  
rehabilitacji



# NAJCZĘSTSZE WADY POSTAWY W POLSCE

## Płaskostopie

obniżenie łuków stopy

## Stopa płasko-koślawą

obniżenie łuków stopy wraz z  
jednoczesnym odchyleniem pięty  
na zewnątrz



Rys. 5. Wady stóp: a) stopa płaska, b) stopa płasko-koślawą



avenir

centrum  
rehabilitacji

# OKRESY ROZWOJU WAD POSTAWY

---

I- zmiany czynnościowe (trwa kilka tygodni do kilku miesięcy)

II- powstawanie przykurczy w obrębie więzadeł, mięśni (trwa kilka miesięcy do kilku lat)

III- zmiany strukturalne (utrwalone przykurcze)



avenir

centrum  
rehabilitacji

# ROLA RODZICA W ZAPOBIEGANIU I WCZESNYM WYKRYWANIU WAD POSTAWY

---

- ❑ Edukacja dziecka (prawidłowa pozycja dziecka przy biurku)
- ❑ **Obserwacja** ciała dziecka
- ❑ Promowanie zdrowego stylu życia
- ❑ Zbilansowana dieta
- ❑ **Regularne badanie słuchu i wzroku**
- ❑ **Regularne badanie fizjoterapeutyczne**
- ❑ **Rehabilitacja**

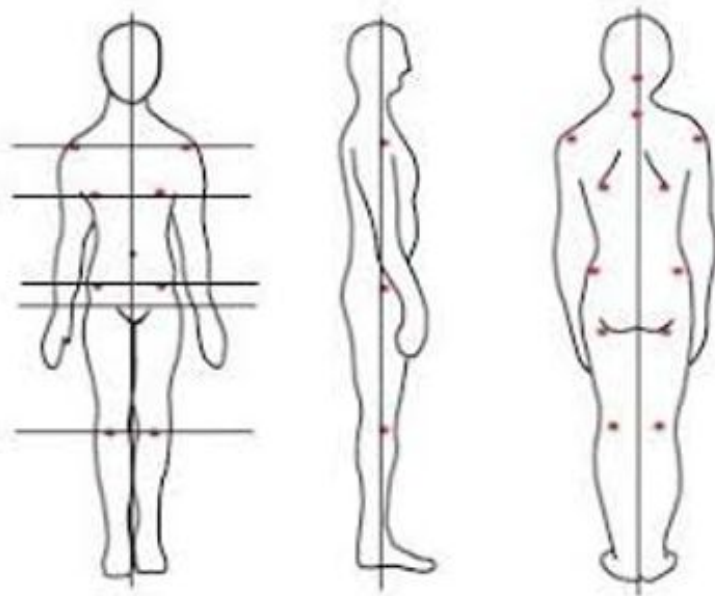


avenir

centrum  
rehabilitacji

# NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ W POSTAWIE CIAŁA

---



avenir

centrum  
rehabilitacji

# ŚWIADOMOŚĆ RODZICÓW

Badania objęły 76 rodziców w wieku 20-50 lat

## Czym są wady postawy

- ❖ 80,3% zaburzenia w postawie prawidłowej
- ❖ 6,6% choroba
- ❖ 13,2% skrzywienie kręgosłupa

## Przyczyny wad postawy

- ❖ 88,2% przyjmowanie nieprawidłowej postawy ciała
- ❖ 32,9% nieprawidłowe żywienie
- ❖ 69,7% noszenie ciężkich przedmiotów

## Przykłady wad postawy

- ❖ 82% skolioza
- ❖ 73% płaskostopie
- ❖ 45% nie wymienia żadnej

Motow-Czyż M, Motow I. (2017) Ocena świadomości rodziców w zakresie występowania wad postawy ciała u dzieci. *Kultura i wychowanie*, Łódź



avenir

centrum  
rehabilitacji

# SKUTKI NIELECZONYCH WAD POSTAWY

---

- ❑ Przewlekłe bóle układu mięśniowo-szkieletowego
- ❑ Spadek wydolności organizmu
- ❑ Zmiany zwyrodnieniowe
- ❑ Dysfunkcja układu nerwowego
- ❑ Zaburzenia w funkcjonowaniu układu trawiennego
- ❑ Depresja



avenir

centrum  
rehabilitacji

# SPOSOBY LECZENIA WAD POSTAWY

- ☐ Ćwiczenia indywidualne i grupowe
- ☐ Masaż
- ☐ Terapia manualna kręgosłupa
- ☐ Ćwiczenia w wodzie
- ☐ Fizykoterapia
- ☐ Rozciąganie
- ☐ Gorsetowanie, wkładki do butów
- ☐ Operacje chirurgiczne



avenir

centrum  
rehabilitacji

# BADANIA NAUKOWE

## Wpływ masażu oraz manipulacji kręgosłupa na skrzywienie kręgosłupa u dzieci w szkole podstawowej

5 uczniów (10-13 lat) ze skoliozą idiopatyczną (11,2 wg Cobba)

Okres trwania: 3 razy w tygodniu przez 8 tygodni, 30 minut każda sesja (“nastawienie kręgosłupa” oraz masaż)

Po 4 tygodniach leczenia kąt Cobba zmniejszył się średnio o 2,4 stopnia, a po 8 tygodniach o kolejny 1 stopień



avenir

centrum  
rehabilitacji



# BADANIA NAUKOWE

---

## Wniosek:

- Przy niewielkich skoliozach już po 4 tygodniach leczenia kąt skrzywienia może znacząco się zmniejszyć.

*Byun S, Ha D.(2016) The effect of chiropractic techniques on the Cobb angle in idiopathic scoliosis arising in adolescence. Physical Therapy Science, s. 1106-11011*



avenir

centrum  
rehabilitacji

# BADANIA NAUKOWE

## Zależność między częstością występowania aktywności fizycznej w tygodniu a występowaniem asymetryczności w postawie ciała

50 dzieci (35 z asymetria tułowia, 15 bez asymetrii tułowia)

36% (18 osób) spędza mniej niż 1 h tygodniowo:

- 61% dzieci ma asymetrię postawy ciała
- 39% bez asymetrii

Ćwiczenia 3 h tygodniowo:

- 55% nie stwierdzono asymetrii
- 45% posiada asymetrię



avenir

centrum  
rehabilitacji

# BADANIA NAUKOWE

---

## Wnioski:

- Istnieje związek pomiędzy częstością regularnego uprawiania różnych form aktywności a występowaniem nieprawidłowości w obrębie tułowia dzieci w wieku 9-10 lat
- Regularne uprawianie sportu, minimum 3 razy w tygodniu po 60 min, pozwala uniknąć asymetryczności w obrębie tułowia

*Kleszczyk K, Sobera M, Kuc K (2017): Aktywność fizyczna dzieci w wieku 9-10 lat a wady postawy w obrębie tułowia. Rozprawy Naukowe, AWF Wrocław*



avenir

centrum  
rehabilitacji

# DZIECI A SIEDZENIE

---

Fundacja Kaiser Family wskazało, że dzieci pomiędzy 8 a 18 rokiem życia spędzają około 7,5 godzin dziennie wpatrzony w ekran. Dodając do tego 4-6 godzin spędzonych w pozycji siedzącej w szkole. Nasze dzieci siedzą około 10-14 godzin na dobę, 85% czasu w którym nie śpią.

Centrum Kontroli Chorób podaje, że obecnie zaledwie 13% amerykańskich dzieci chodzi do szkoły na piechotę w porównaniu z 66% z roku 1970. Wśród uczniów mieszkających w odległości mniejszej niż 1,5 km od szkoły liczba chodzących pieszo spadła z 90% w 1969 roku do 31% w roku 2021

Amerykański Departament Zdrowia zaleca dzieciom przynajmniej 60 minut dziennie uprawiać dynamiczną aktywność fizyczną. Szacuje się że tylko 4 % szkół podstawowych zapewnia codzienne zajęcia wychowania fizycznego.

*Starrett K. (2016): Skazany na biurko, Łódź, s.16-19*

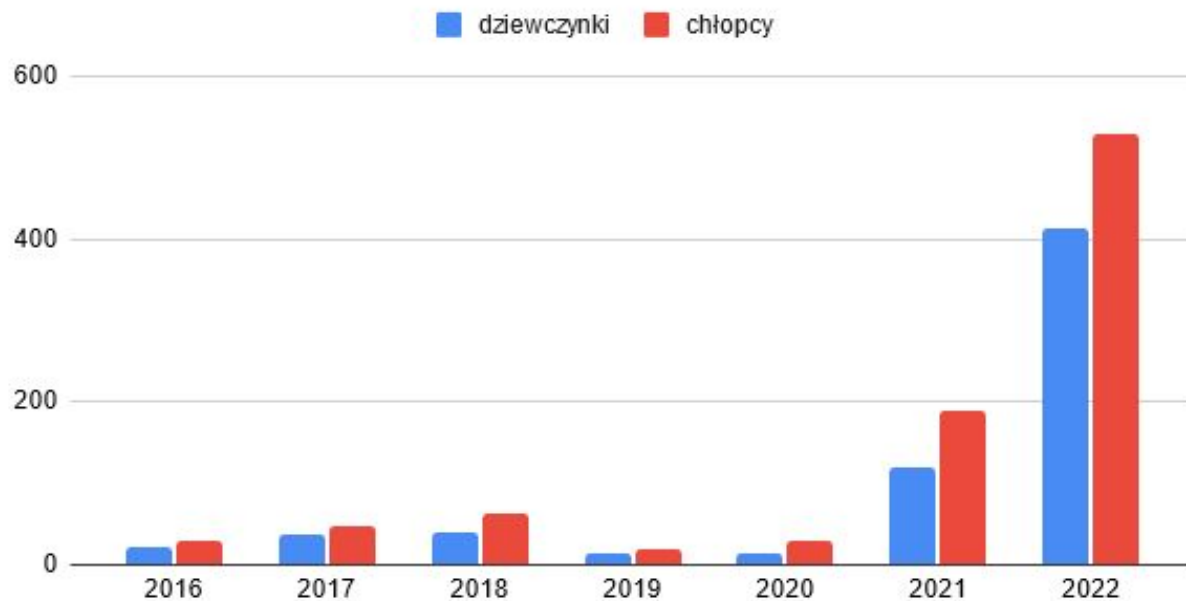


avenir

centrum  
rehabilitacji

# BADANIA WŁASNE

Rehabilitacja dzieci i młodzieży w Centrum Rehabilitacji AVENIR w latach 2016-2022

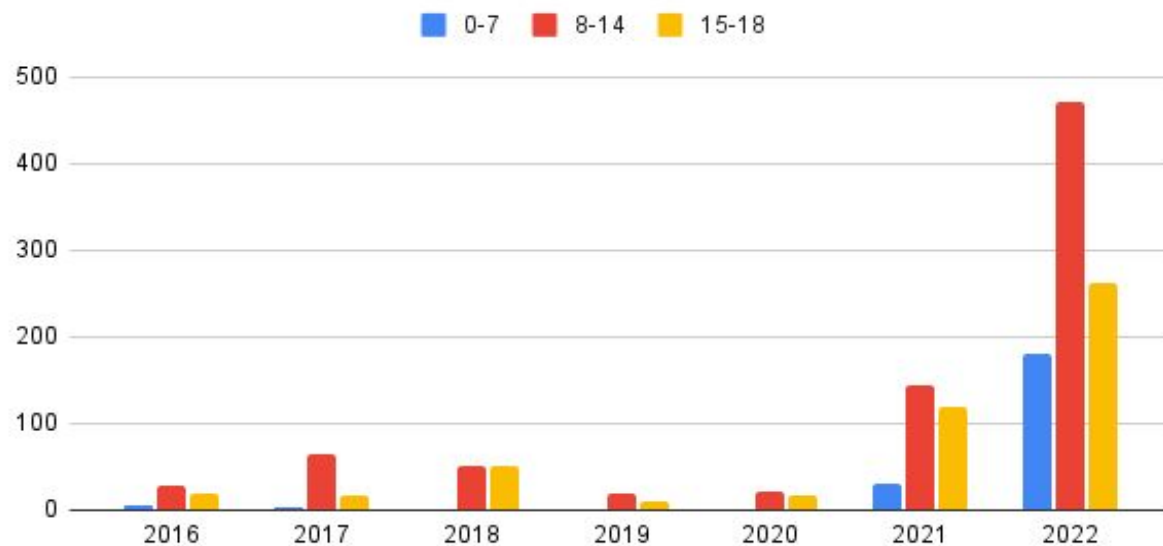


avenir

centrum  
rehabilitacji

# BADANIA WŁASNE

Rehabilitacja dzieci i młodzieży w Centrum Rehabilitacji AVENIR w latach 2016-2022



avenir

centrum  
rehabilitacji

# PROGRAM PILOTAŻOWY BADANIA STÓP DZIECI I MŁODZIEŻY

---

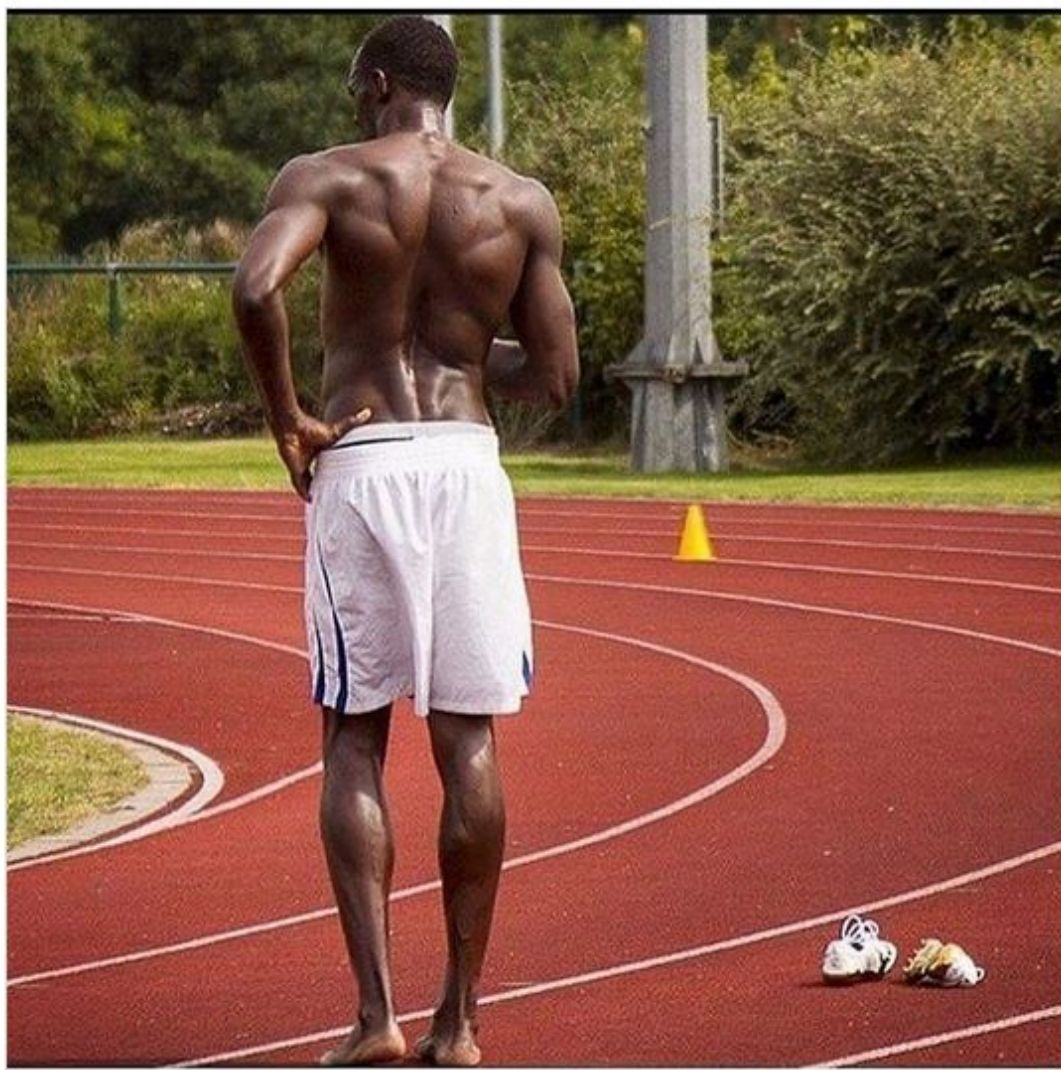
- ❑ BADANIE PODOSKOPOWE
- ❑ KOMPUTEROWE BADANIE STÓP NA PLATFORMIE
- ❑ MANUALNE BADANIE BIOMECHANIKI STÓP
- ❑ REHABILITACJA (w przypadku stwierdzenia wady)

Dzieci i młodzież w wieku od 5. do 16. roku życia



avenir

centrum  
rehabilitacji







avenir  
rehabilitacja