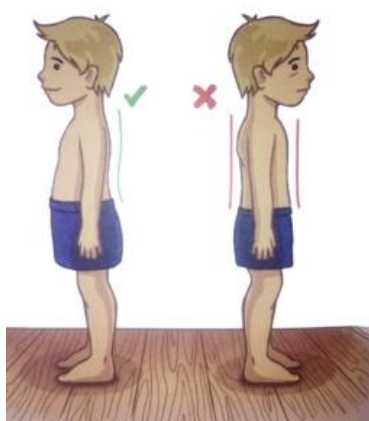


Plecy płaskie



Plecy płaskie u dzieci to wada postawy, której cechą charakterystyczną jest spłytenie lub zniesienie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa oraz zmniejszenie pochylenia do przodu miednicy. U osób dotkniętych tą wadą obserwuje się także spłaszczenie klatki piersiowej, opadanie i wysunięcie barków ku przodowi. Zmniejszenie naturalnych krzywizn jest procesem bardzo niekorzystnym, gdyż ogranicza funkcje amortyzacyjną kręgosłupa. U **dzieci** w wieku przedszkolnym **plecy płaskie** są zjawiskiem naturalnym, gdyż krzywizny nie są w pełni ukształtowane (sprawia to wrażenie pleców płaskich). W kolejnych fazach rozwoju powinny się zwiększać. Jeśli do tego

nie dochodzi, mamy do czynienia z wystąpieniem wady. W tym przypadku wymagana jest korekcja.

Plecy płaskie są wada postawy predysponującą do powstawania bocznych skrzywień kręgosłupa (skolioz), w szczególności u osób ze słabo rozwiniętym gorsetem mięśniowym. Wada występuje w dwóch krańcowo różnych typach budowy ciała: u ludzi wątplych, ze słabo rozwiniętą muskulaturą oraz u osób silnie umięśnionych i intensywnie ćwiczących.

Objawami płaskich pleców są:

- zmniejszenie kąta przodopochylenia miednicy,
- zmniejszenie wszystkich krzywizn kręgosłupa,
- nienaturalne wyprostowanie sylwetki,
- głowa umieszczona bezpośrednio nad tułowiem,
- pozorne wydłużenie szyi,
- barki obniżone,
- łopatki odstające(skrzydłowate),
- horyzontalne ustawienie żeber,
- przeprost w stawach kolanowych,
- spłaszczenie klatki piersiowej,
- kręgosłup traci walory amortyzacyjne (częste bóle głowy, zawroty głowy),
- lordoza w odcinku lędźwiowym ulega spłaszczeniu.

Uwagi dotyczące ćwiczeń:

1. Przed ćwiczeniami należy dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń wraz z uwagami.
2. Ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców.
3. Okresowo nie ćwiczy dziecko chore.
4. Rodzice starają się kontrolować, czy dziecko ćwiczy prawidłowo.
5. Pomieszczenie do ćwiczeń powinno być przewietrzone o temp. ok. 20° C.
6. Czas ćwiczeń 20 – 30 min.
7. Przy ćwiczeniach oddechowych wdech należy wykonywać nosem, a wydech ustami. Faza wydechu powinna być dwukrotnie dłuższa od fazy wdechu.

ZESTAW 1

Objaśnienie terminologii i skrótów:

PW – pozycja wyjściowa, **RR** – ramiona, **NN** – nogi, **RR** - ramiona, **PN** - prawa noga, **LN** - lewa noga, **PR** – prawa ręka, **LR** - lewa ręka, **T** – tułów.

- 1) P.W. Leżenie tyłem, RR wyprostowane wzdłuż tułowia, NN wyprostowane.
Ruch: 1. Unoszenie głowy i RR w górę przód.
2. Wytrzymać do 5-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
- 2) P.W. Siad kłęczy, RR skrzyżowane na klatce piersiowej.
Ruch: 1. Wypychanie pleców do tyłu z równoczesnym wysunięciem głowy w przód.
2. Wytrzymać do 5-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
- 3) P.W. Leżenie przodem, RR wzdłuż tułowia.
Ruch: 1. Świadome dociskanie barków do podłogi.
2. Wytrzymać do 5-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
- 4) P.W. Podpór tyłem o nogach ugiętych.
Ruch: 1. Marsz w podporze tyłem (raczek).
- 5) P.W. Leżenie tyłem, RR skrzyżowane na klatce piersiowej, NN ugięte, stopy oparte na podłodze.
Ruch: 1. „Rowerek”.
2. Wytrzymać do 10-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
- 6) P.W. Klęk podparty.
Ruch: 1. „Koci grzbiet”.
2. Wytrzymać do 10-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.