



Plecy wklęsłe

Plecy wklęsłe to wada postawy ciała zlokalizowana w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Jej cechą charakterystyczną jest pogłębienie fizjologicznej lordozy lędźwiowej. W normalnych warunkach odcinek lędźwiowy kręgosłupa wykazuje fizjologiczne wygięcie do przodu, tworząc lordozę lędźwiową. W warunkach patologicznych lordoza ta jest pogłębiona i wymaga postępowania korekcyjnego. Sylwetka osoby z plecami wklęsłymi odznacza się zaznaczonym wygięciem lordozy, wypiętym brzuchem oraz uwypuklonymi pośladkami.

Nieleczona lordoza może się pogłębiać, zaburzać proporcje sylwetki, a przede wszystkim powodować poważne powikłania jak: przewlekłe bóle krzyża, zaburzenia trawienne, zaparcia, bóle brzucha, zaburzenia menstruacyjne, a także zaburzenia pracy nerek. Pogłębiona lordoza może być wynikiem utrzymywania nieprawidłowej postawy ciała i/lub braku ruchu, otyłości, a także wadą wrodzoną. Ponadto może być też

następstwem: innej wady postawy, może być nawet powikłaniem gruźlicy. Wada ta może wywołuje bóle w dolnym odcinku pleców ze względu na nadmierne jego obciążenie.

Charakterystyczne cechy wyglądu:

- pogłębienie fizjologicznej lordozy lędźwiowej, czyli zbyt mocne wygięcie dolnego odcinka kręgosłupa do przodu;
- nadmierne uwypuklenie brzucha i pośladków.

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 przewietrzane 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. Stanie tyłem do ściany. Pięty przy ścianie. Plecy przylegają do ściany. Prawidłowa postawa. Ruch: 1. Sprawdzić dociśnięcie odcinka lędźwiowego do ściany. UWAGA: Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

- 2) P.W. Wypad. Pochylenie "prostowanego tułowia w przód. Noga wykrocza oparta o krzesło (taboret). RR w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: 1. Pogłębianie wypadu ciężarem ciała - rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

2. Wytrzymać do 10-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.

UWAGA: Noga zakrocza powinna być wyprostowana w stawie kolanowym.

- 3) P.W. Klęk z oparciem na przedramionach. Jedna noga wyprostowana.

Ruch: 1. Wymach nogą wyprostowaną w górę.

2. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
4. Zmiana NN, powtórzyć ćwiczenie.

UWAGA: Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.

- 4) P.W. Leżenie tyłem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, druga noga wyprostowana poza stołem.

- 5) Ruch: 1. Wymach nogą wyprostowaną w dół.

2. Wytrzymać do 10-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej i zmiana nogi.

UWAGA: W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do stołu.

- 6) P.W. Leżenie tyłem. NN wyprostowane i złączone. RR w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze, wzrok skierowany w górę, broda lekko ściągnięta do mostka.

Ruch: 1. Przejście do leżenia przewrotnego.

2. Wytrzymać do 10-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.

- 7) P.W. Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze, wzrok skierowany w górę, broda lekko ściągnięta do mostka.

Ruch: 1. Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.

2. Wytrzymać do 10-ciu.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.