

Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

Postawą ciała nazywamy indywidualne ukształtowanie ciała i położenie poszczególnych odcinków tułowia oraz nóg w pozycji stojącej. Postawa jest jednym ze wskaźników prawidłowego rozwoju oraz statycznej i dynamicznej sprawności ciała.

Najważniejszymi przyczynami złej postawy ciała są:

1. niedobór ruchu i siedzący tryb życia, doprowadzające do osłabienia układu mięśniowego, który jest niezbędny do utrzymania sprawności kręgosłupa i prawidłowej postawy,
2. przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji w pracy, często nieprawidłowych (ławki szkolne, niedostosowane pozycje pracy w szkołach zawodowych i zakładach pracy),
3. znaczny procent wad postawy u dzieci i młodzieży szkolnej stwierdzany przez lekarzy,
4. niski poziom kultury zdrowotnej naszego społeczeństwa,

Ogólnie postawa prawidłowa charakteryzuje się następującymi cechami:

1. prostym ustawieniem głowy,
2. fizjologicznymi wygięciami kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej oraz prostym kręgosłupem w płaszczyźnie czołowej,
3. dobrze wysklepioną klatką piersiową; przednia ściana klatki piersiowej jest częścią ciała najdalej wysuniętą ku przodowi,
4. dobrze podpartą miednicą na głowach kości udowych,
5. prostymi kończynami dolnymi i prawidłowo wysklepionymi stopami,

U człowieka dorosłego na zmiany postawy ciała mają wpływ:

1. charakter pracy zawodowej,
2. tryb życia, a szczególnie aktywność ruchowa z uwzględnieniem sposobu wypoczywania,
3. występujące już od 25 – 30 roku życia zmiany w narządzie ruchu,
4. u kobiet liczba ciąż i ich przebieg,
5. powiększenie wagi ciała,

Postawa ciała zmienia się w czasie całego życia człowieka. Nie ma więc dla niej jednego wzorca, tzn. postawy idealnej, na podobieństwo którego pragnęlibyśmy ukształtować siebie i swoje dzieci. Wynika to z faktu, że postawa jest wielu różnych i zmiennych czynników, takich jak: okres rozwoju, różne typy budowy (smukły, krępy), stan zdrowia, płeć, tryb życia.

Okres krytyczny w kształtowaniu postawy ciała dziecka związany jest z tzw. Skokiem pokwitaniowym (dziewczęta: 11 – 13 lat, chłopcy: 13 – 14 lat). W okresie tym występuje intensywny przyrost długości kończyn dolnych, nieco mniejszy tułowia, zmiany proporcji ciała oraz dotychczasowego układu środków ciężkości poszczególnych części ciała. Jednocześnie wydłużone mięśnie są osłabione i nie są w stanie w pełni ustabilizować wyrosniętego – chwiejnego kręgosłupa. Stan osłabienia siły mięśniowej trwa około dwóch lat. Sytuację tę pogarsza fakt niedostosowania dotychczasowego nawyku postawy do zmienionych warunków morfologicznych. U dziewcząt ponadto występuje często chęć ukrycia rozwijających się piersi przez wysuwanie barków do przodu i zaokrąglenie pleców .

Pytania:

1. Jakie są przyczyny złej postawy ciała?
2. Czym charakteryzują się prawidłowa postawa ciała?
3. Czym jest prawidłowa postawa ciała?