

Postawa człowieka jest określana jako układ ciała w pozycji stojącej (z medycznego punktu widzenia). Wyróżniamy postawę zwykłą (swobodną) oraz postawę baczłą – poprawioną poprzez napięcie różnych grup mięśni. Pierwsza – zależy od czynników genetycznych, wieku, rasy, płci, warunków środowiska, ogólnego stanu człowieka. Zagrożenia dla nieprawidłowej postawy to głównie wiek 6-7 lat i 12-16 lat – wtedy to następuje przyspieszenie prędkości wzrastania. W tym czasie rozwój układu mięśniowego „nie nadąża” za szybkim wzrostem kości. Dzieci w tym wieku bardzo często przyjmują nieprawidłową postawę, co sprzyja kształtowaniu wad postawy. Należy wspomnieć, że nieprawidłowości te nie są tylko brakiem kosmetycznym, ale w przyszłości poważnie mogą oddziaływać na zdrowie człowieka.

Powikłania: powstanie garba, upośledzenie sprawności i wydolności organizmu, częste zapalenia płuc i oskrzeli, nieprawidłowa praca serca, trudności w oddychaniu, zespoły bólowe kręgosłupa. Konieczne jest więc gromadzenie badań przesiewowych, wykonywanych przez pielęgniarkę środowiska nauczania i wychowania.

Aby profilaktyka była skuteczna, należy ją oprzeć na wspólnym realizowaniu działań (rodzice, pracownicy oświaty, pracownicy ochrony zdrowia).

U uczniów wykonuje się badania wzrostu ciała, dostosowuje się odpowiednią wysokość ławki i krzesła. Dzieci nie powinny nosić zbyt ciężkich plecaków, część rzeczy można zostawiać w szkole, a niepotrzebne w danym dniu książki i zeszyty regularnie wypakowywać w domu.

Serdecznie prosimy rodziców, aby przypominali dzieciom o siadaniu w zaleconych krzeselkach, przy określonych ławkach szkolnych, o rozpakowywaniu tornistra na bieżąco. Podstawą w leczeniu i zapobieganiu wadom postawy są również ćwiczenia ruchowe.

Pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania Natalia Wiktorzak.

