

Szkoła Podstawowa
Im. Mikołaja Kopernika
W Rogowie

Numer I

R jak REWALIDACJA

Kwartalnik dla Rodziców/styczeń, luty, marzec/

ROGOWO, luty 2021 r

Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer kwartalnika "R jak Rewalidacja". Kwartalnik adresowany jest do Rodziców dzieci uczęszczających na zajęcia rewalidacyjne .

Pierwszy numer Kwartalnika przybliży Państwu tematykę dot. postaw ciała u dzieci, cechy prawidłowej i nieprawidłowej postawy ciała, najczęstsze rodzaje wad postawy; ponadto zapoznacie się Państwo z ćwiczeniami, które doskonalą u dzieci stabilizację posturalną. Znajdziecie też Państwo ćwiczenia dla dzieci z obniżonym poziomem graficznym.

Numer drugi poświęcony będzie wczesnym objawom depresji ze wskazówkami dla Rodziców, co należy robić i gdzie się udać by otrzymać pomoc.

W pierwszym numerze Kwartalnika znajdziecie Państwo kopertę z ankietą (ankieta jest anonimowa), którą prosimy o wypełnienie. Wypełnioną ankietę prosimy przynieść na zebranie z Rodzicami dnia 24 marca. Ankietę będzie można wrzucić do skrzynki z napisem REWALIDACJA, która będzie umieszczona w holu głównym przy sekretariacie.

CECHY PRAWIDŁOWEJ I NIEPRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA

Postawą ciała nazywamy indywidualne ukształtowanie ciała i położenia poszczególnych odcinków tułowia oraz nóg w pozycji stojącej. Jest ona wynikiem rozwoju motorycznego oraz genetycznych uwarunkowań. Jej przyjmowanie jest określane jako nawyk ruchowy. Prawidłowa postawa zapewnia optymalną stabilność dla ruchów i wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego do jej utrzymania. Zmienia się w trakcie życia w zależności od płci i wieku.

Cechy prawidłowej postawy:

- ustawienie głowy w linii kręgosłupa;
- barki na jednej wysokości, niewysunięte do przodu;
- łopatki przylegają do klatki piersiowej;
- naturalne wygięcie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej [kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa];
- prosty kręgosłup w płaszczyźnie czołowej[brak skoliozy];
- dobrze wysklepiona klatka piersiowa jest jak najdalej ku przodowi wysuniętą częścią ciała;
- płaski brzuch[u małych dzieci lekko wysunięty w przód];
- symetryczne ustawienie miednicy;
- równolegle ustawione kończyny dolne, wyprostowane w stawach kolanowych [bez przeprostów];
- prawidłowo wysklepione stopy[do 4.-5. roku życia może występować płaskostopie].

Cechy nieprawidłowej postawy:

- głowa wysunięta do przodu;
- barki wysunięte do przodu;
- łopatki odstające;
- zniesione fizjologiczne wygięcia kręgosłupa;
- zaokrąglone plecy;
- klatka piersiowa płaska, zapadnięta lub nadmiernie powiększona;
- brzuch wypukły, obwisły;
- nieprawidłowo ustawione kolana;
- nieprawidłowo wysklepione stopy.

NAJCZĘSTSZE RODZAJE WAD POSTAWY CIAŁA U DZIECI

Obecnie u coraz większej liczby dzieci stwierdza się wady postawy, które mogą w przyszłości doprowadzić do wielu powikłań chorobowych. Przyczyną tego stanu są zmiany w trybie życia-coraz więcej czasu dzieci i młodzież spędzają w pozycji siedzącej. Siedzą w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych, a czas wolny coraz chętniej, od najmłodszych lat spędzają przy komputerze, komórkach i tabletach. Żyjąc w ciągłym pośpiechu, rodzice podwożą dzieci do szkoły, rezygnując z tak prostej formy aktywności, jaką jest spacer. Brak ruchu przyczynia się do występowania wad postawy u dzieci i młodzieży.

Wyróżnia się następujące rodzaje wad postawy:

- plecy okrągłe, które charakteryzują się nadmiernym wygięciem kręgosłupa w odcinku piersiowym, czyli zaokrągloną sylwetką ciała;
- plecy wklęsłe na skutek nadmiernej lordozy lędźwiowej, w wyniku której brzuch odstaje;
- plecy płaskie, kiedy fizjologiczne krzywizny kręgosłupa są zmniejszone;
- boczne skrzywienie kręgosłupa[skolioza], czyli odchylenie od osi anatomicznej kręgosłupa;
- płaskostopie, w którym wysklepiające stopę łuki ulegają obniżeniu.

Zaburzenia równowagi mięśniowo-stawowej w wypadku wad postawy będą miały wpływ na zdolność przyjmowania i utrzymywania prawidłowej postawy w trakcie aktywności stolikowych.

Cechy nieprawidłowej postawy nasilają się szczególnie w trakcie wykonywania precyzyjnych, trudnych dla dziecka czynności, należy wówczas zmodyfikować czynność, albo pozycję dziecka, aby nie doszło do utrwalenia się niekorzystnych cech postawy

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE STABILIZACJĘ POSTURALNĄ

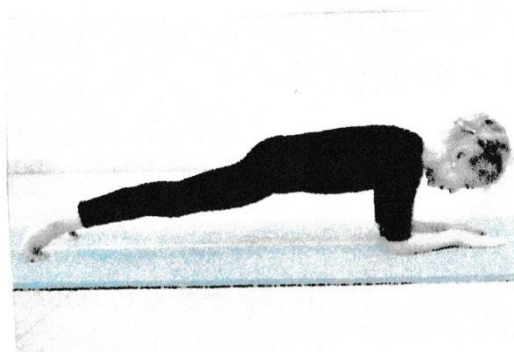
Ćwiczenia doskonalące stabilizację posturalną powinny być wprowadzane stopniowo od najłatwiejszych do najtrudniejszych(dopiero po ich opanowaniu można utrudniać sposób ich wykonania).Poniżej znajdują się przykłady ćwiczeń doskonalące stabilizację posturalną. Proponowane ćwiczenia najlepiej wykonywać na elastycznej macie.
[zestaw ćwiczeń do wykorzystania w warunkach domowych]

Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu

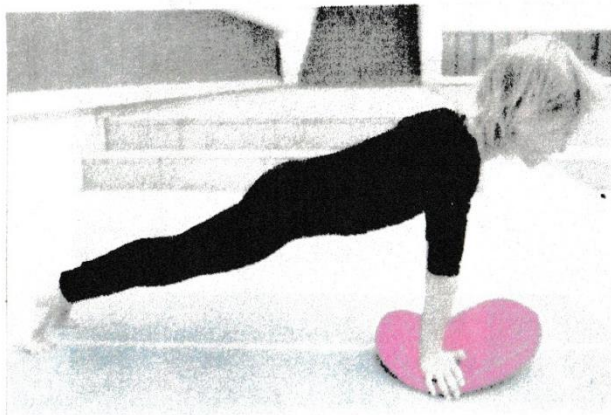
Ruch: uniesienie wyprostowanych ramion i nóg w górę.



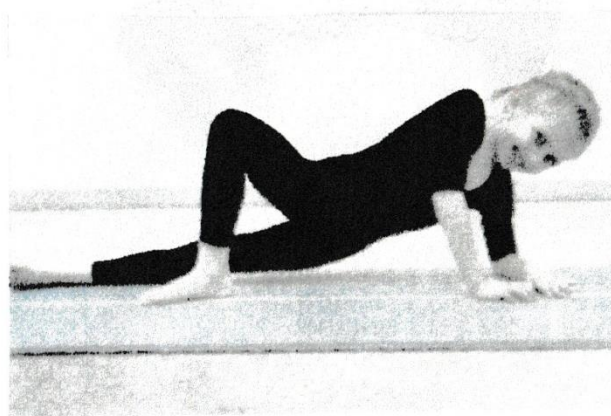
Ruch: utrzymanie podporu na przedramionach(brzuch wciągnięty, należy uważać ,aby niepowstała lordoza lędźwiowa.



Ruch: podpór na wyprostowanych ramionach i przedramionach na niestabilnym podłożu(np. dysku sensorycznym).



Ruch :podpór bokiem na przedramionach(nogę" górną" można wyprostować).

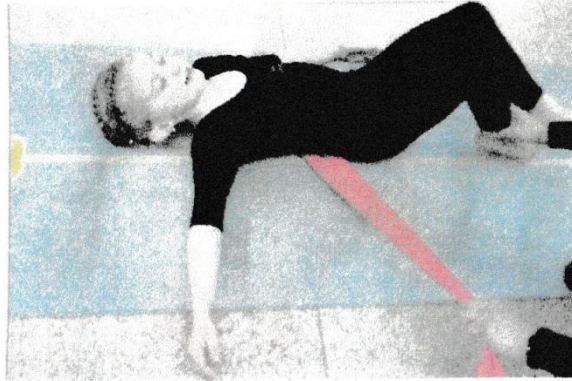


Inne ćwiczenia:

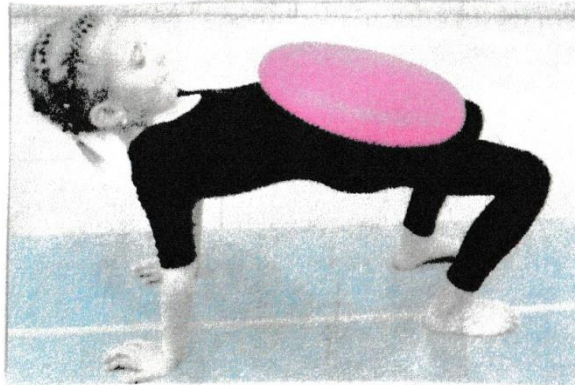
- czołganie naprzemiennie,
- pływanie żabką,
- jazda na deskorolce na brzuchu,
- pótpomki

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, ugięte kolana

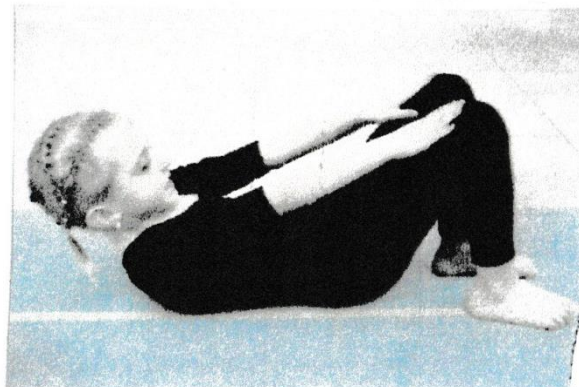
Ruch: nacisk w okolicy lędźwiowej na taśmę, którą Rodzic próbuje wyciągnąć.



Ruch: utrzymanie pozycji kraba z przedmiotem położonym na brzuchu.



Ruch: uniesienie głowy wraz z położeniem wyprostowanych rąk na kolanach-
utrzymanie pozycji przez 5-15 sekund.

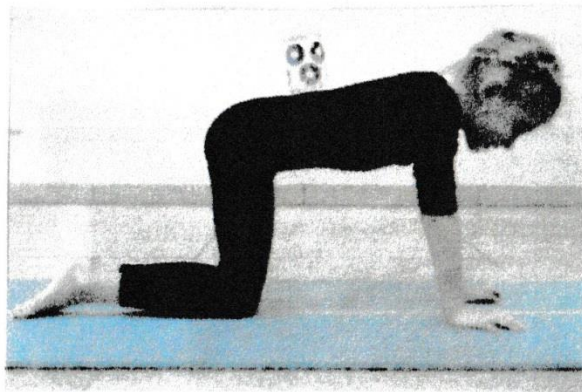


Inne ćwiczenia:

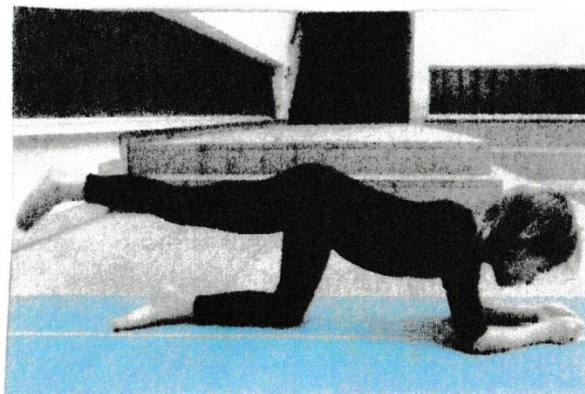
- rowerek bez odrywania lędźwi,
- utrzymanie krążka(worka) na uniesionych w górę stopach,
- uniesienie ugiętych pod kątek 90 stopni kolan i bioder, utrzymanie 10-15 sekund(bez odrywania lędźwi),
- wykonanie mostu z oparciem stóp na wałku lub piłce(trudniejsze)
- wykonanie mostu z uniesieniem wyprostowanej nogi.

Pozycja wyjściowa: klęk podparty

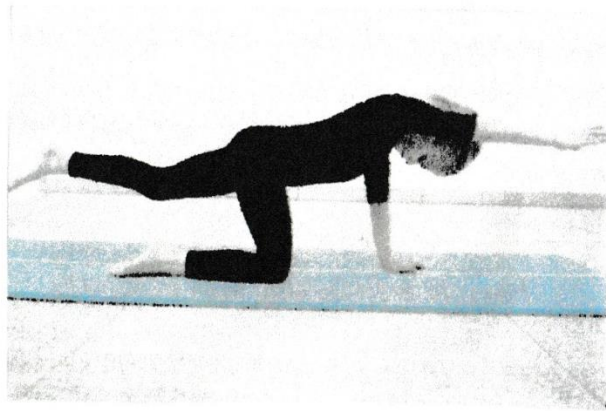
Ruch: utrzymanie i przenoszenie zabawek położonych w okolicy lędźwiowej w klęku podpartym.



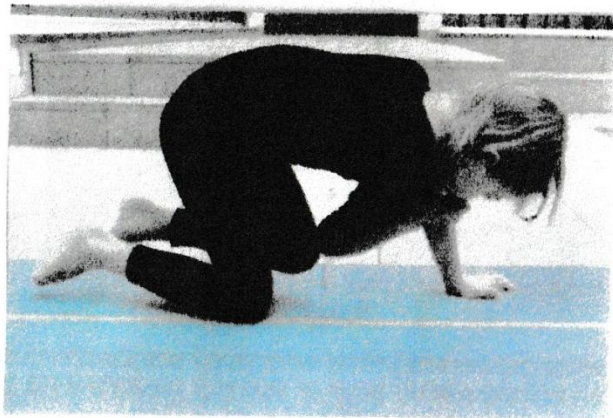
Ruch: unoszenie wyprostowanej nogi w pozycji podporu na przedramionach.



Ruch: unoszenie nogi i przeciwległej ręki przy zachowaniu prostego tułowia.



Ruch: kontynuacja ćwiczenia poprzedniego-naprzemienne dotykanie łokcia i przeciwnego kolana.

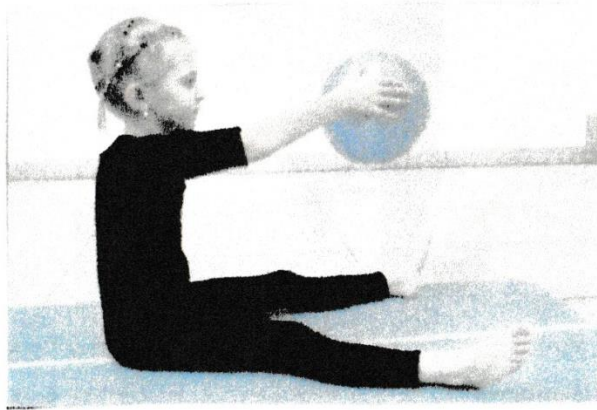


Inne ćwiczenia:

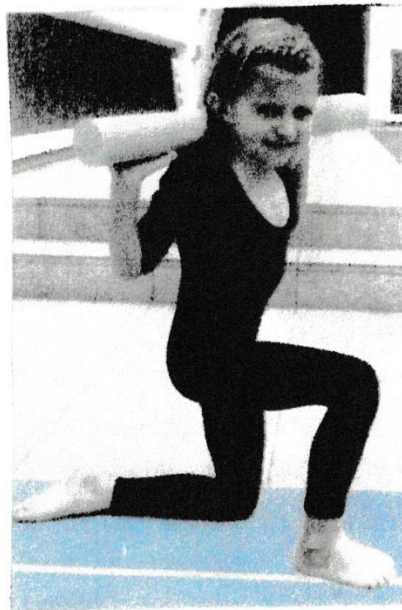
- trafianie do kręgli,
- unoszenie zgiętej w kolanie nogi na bok,
- przejście z klęku podpartego do klęku w oparciu o przedramiona z utrzymaniem kontroli napięcia mięśni brzucha,
- „skała”- takie napięcie ciała dziecka, aby mimo naszych prób wytrącenia go z równowagi pozostawało nieruchome

Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, klęk jednonóż

Ruch: skręty piłką.



Ruch: utrzymanie pozycji klęku jednonóż, licząc do 10; powolny powrót do pozycji stojącej.



Ruch: unoszenie i opuszczanie piłki.



Ruch: chwyt za gumę zawieszoną nad głową, powolne ściągnięcie jej z kolan bez ruszania tułowiem



Inne ćwiczenia:

- podawanie piłki do Rodzica górną lub bokiem,
- klęk jednonóż z utrzymaniem ramion w różnych kierunkach, z piłką lub bez

Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca

Ruch: balansowanie w staniu na niestabilnym podłożu.



Ruch: wykonanie odwiedzenia, zgięcia, wyprostu ramion z gumą elastyczną symetrycznie i asymetrycznie, bez zmiany pozycji ciała



Inne ćwiczenia:

- przechodzenie od stania do przysiadu,
- rzuty piłką bez poruszania tułowiem,
- wykonanie klaśnięcia nad głową, stojąc na niestabilnym podłożu,

ĆWICZENIA DLA DZIECI Z OBNIŻONYM POZIOMEM GRAFICZNYM

[zestaw ćwiczeń do wykorzystania w warunkach domowych]

1. Krążenie ramionami z boku

Ręce wyciągnięte w bok na wysokości ramion, wyprostowane w łokciach i nadgarstkach wykonują 5 kółek małych, następnie 5 średnich i 10 dużych. Kółka po obu stronach powinny mieć równą wielkość i staranny kształt a wykonanie wolne i płynne, bez gwałtownych przyspieszeń. Krótki wypoczynek. Odwrócić dłonie ku górze i zmienić kolejność i ilość wykonywanych obrotów: 5 dużych, 5 średnich, 10 małych.

Jeśli pierwszą serię dziecko wykonywało ku przodowi, w drugiej krąży do tyłu i odwrotnie. Stopniowo wydłużamy serie- do 20 kółek każdego rodzaju

2. Mocne zaciskanie dłoni

Dziecko zaciska dłonie w pięści, ale co ważne kciuki pozostają na zewnątrz. Następnie-rozluźnienie dłoni, z pełnym wyprostowaniem palców i ich swobodnym rozłożeniem. Powtórzyć 10 razy, silnie, powoli. Ćwiczenie pomaga wzmocnić chwyt, poprawić napięcie mięśniowe po obu stronach .

3. Obroty ramion z przodu

Przebieg ćwiczenia analogiczny do opisu w punkcie 1,ale koła "kreślone" są przed sobą, a podczas wykonywania dużych kół ręce mają się przecinać na linii środkowej ciała. Pilnować, by wyprostowane ręce utrzymywały się na linii barków, nie opadały.

4. Pływanie „na sucho”

Wykonywanie rękoma ruchów, jak przy pływaniu czołkiem, a następnie - jak w stylu grzbietowym. Po 10 wzorców każdego rodzaju. Ruchy wolne. Z czasem do stymulowanego czołka można dołączyć odpowiednie oddychanie.

5. Przeciwstawność palca wskazującego i środkowego względem kciuka/wzmacnianie chwytu pisarskiego/.

Prosimy dziecko o silne przyciśnięcie do siebie trzech w/w palców, odliczyć do 3, rozluźnienie z szerokim rozpostarciem dłoni. Powtórzyć 10 razy.

6. Ćwiczenia uzupełniające

- „Taczka” - do wykonania w parze z Mamą/Tatą, dziecko chodzi na rękach podtrzymywane pod kolanami.

- Wykonywanie „pompek”, lub gdy są dla dziecka za trudne - opadów na ręce na ścianę, w pozycji stojącej

- „Spacer palcami po stole” - w różnych zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały itp.

Zespół Redakcyjny:

Grażyna Olszewska-Drwęcka

Joanna Chmielewska

Anna Kasprzak

Katarzyna Mazur

Adriana Straube