

# Korekcja wad postawy



MARIA KUTZNER-KOZIŃSKA



MARIA KUTZNER-KOZIŃSKA

# Korekcja wad postawy



WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE

## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	9
Rozwój postawy w toku ontogenezy .....	11

Część pierwsza

### OGÓLNE PODSTAWY POSTĘPOWANIA KOREKCYJNEGO

<b>I. PODSTAWY ANATOMICZNE</b> .....	16
<b>Część ogólna</b> .....	16
Kręgosłup .....	16
Rola podporowa .....	16
Rola amortyzacyjna .....	17
Rola kinetyczna .....	17
Rola składowych postawy związanych z kręgosłupem .....	19
Głowa .....	19
Klatka piersiowa .....	20
Obręcz barkowa .....	20
Obręcz miedniczna .....	20
Stabilizacja postawy .....	20
Stabilizacja czynna .....	20
Stabilizacja bierna .....	21
<b>Część szczegółowa</b> .....	22
Mięśnie właściwe grzbietu .....	22
Obręcz barkowa, jej powiązania z klatką piersiową i odcinkiem piersiowym kręgosłupa .....	23
Obręcz miedniczna jako ogniwo łączące kończyny dolne i odcinek lędźwiowy kręgosłupa .....	26
Mięśnie brzucha .....	30
<b>II. PODSTAWY FIZJOLOGICZNE</b> .....	32
Fizjologiczne mechanizmy zarządzające postawą i równowagą .....	32
Fizjologiczne podstawy ruchu korekcyjnego .....	33
Wpływ obciążenia i ruchu na układ kostny i stawowy .....	33
Wpływ ruchu i obciążenia na układ mięśniowy .....	34

III. METODY BADANIA I ZASADY OCENY POSTAWY .....	39
Kryteria oceny postawy .....	39
Metody badania postawy, klasyfikacje postawy .....	40
Uproszczone badanie ortopedyczne .....	44
Określenie stanu ortopedycznego .....	45
Zasada oględzin .....	45
Warunki obserwacji .....	46
Wyposażenie badającego .....	46
Wymogi stawiane badanemu .....	46
Oględziny od przodu .....	46
Oględziny od tyłu .....	48
Oględziny z boku .....	50
Badanie zakresu ruchomości w poszczególnych ogniwach ruchomości kręgosłupa .....	52
Ruchomość całkowita użytkowa .....	52
Ruchomość całkowita rzeczywista .....	53
Ruchomość odcinkowa .....	53
Wykrywanie w stawach przykurczów rzutujących na postawę ciała .....	53
Inne metody badania postawy .....	55
Próby siłowej wytrzymałości podstawowych zespołów mięśni antygravitacyjnych .....	56
Ocena prostowników grzbietu i stawu biodrowego .....	56
Ocena zginaczy stawu biodrowego i mięśni brzucha .....	56
Ocena prostowników stawu biodrowego i mięśni grzbietu odcinka lędźwiowego .....	57
IV. TRÓJTOROWOŚĆ METOD KOREKCJI ODCHYLEŃ .....	58
Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy – reedukacja posturalna .....	59
Fazy reedukacji posturalnej .....	59
Uświadomienie defektu i opanowanie korekcji posturalnych za pomocą kontroli wzroku oraz czuciem proprioceptywnym .....	60
Rola zwiększenia ruchomości stawowej i wzmocnienia mięśni w procesie reedukacji posturalnej .....	62
Korekcja odchyłeń w sferze morfologicznej .....	62
Pozycje .....	63
Pozycje wyjściowe i ćwiczebne .....	63
Pozycje stabilizujące odcinki sąsiednie w stosunku do ćwiczonego i lokalizujące ćwiczenie w określonym odcinku kręgosłupa .....	63
Pozycje korekcyjne i hiperkorekcyjne .....	68
Pozycje odciążające kręgosłup od ucisku osiowego .....	69
Pozycje izolowane i niskie .....	71
Ćwiczenia .....	72
Ćwiczenia ogólnokształtujące .....	72
Ćwiczenia oddechowe .....	73
Ćwiczenia rozluźniające .....	74
Ćwiczenia specjalne .....	75
Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinkową kręgosłupa .....	75
Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych i biodrowych .....	77
Ćwiczenia wzmacniające wybiórczo zespoły mięśni osłabionych .....	77

Ćwiczenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej . . . . .	79
Dobór rodzaju pracy w zależności od rodzaju wady (79), Dobór ćwiczeń w zależności od ustalenia przyczepów mięśni (80), Dozowanie intensywności ćwiczeń (80), Mięśnie grzbietu a oddychanie i krążenie (80), Mięśnie grzbietu a statodynamika ciała (80)	
Ćwiczenia mięśni brzucha . . . . .	81
Dobór rodzaju pracy w zależności od rodzaju wady (81), Dobór ćwiczeń w zależności od ustalenia przyczepów mięśni (82), Ruch nóg w stosunku do ustalonego tułowia (82), Ruch tułowia w stosunku do ustalonych nóg (84)	
Ćwiczenia mięśni skośnych i mięśnia poprzecznego brzucha . . . . .	85
Mięśnie brzucha a oddychanie . . . . .	88
Mięśnie brzucha a krążenie . . . . .	89
Mięśnie brzucha a statodynamika ciała . . . . .	89
<b>Wyrównywanie ujemnych wpływów środowiska zewnętrznego . . . . .</b>	<b>90</b>
Elementy 24-godzinnego systemu przeciwdziałania wadom postawy . . . . .	91
Sen . . . . .	91
Rozruch poranny . . . . .	91
Dojście do szkoły . . . . .	91
Praca w szkole . . . . .	92
Ćwiczenia śródlekcyjne . . . . .	92
Lekcje wf w szkole . . . . .	92
Zajęcia pozaszkolne . . . . .	93
Odrabianie lekcji . . . . .	94
Odżywianie . . . . .	95

Część druga

**CHARAKTERYSTYKA WAD POSTAWY ORAZ POSTĘPOWANIE KOREKCYJNE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH WAD . . . . .** 97

**1. WADY POSTAWY W PŁASZCZYŹNIE PRZEDNIO-TYLNEJ (charakterystyka kliniczna, gimnastyka korekcyjna) . . . . .** 98

Plecy okrągłe . . . . .	98
Etiologia . . . . .	98
Lokalizacja zmian . . . . .	99
Stopień zaawansowania zmian . . . . .	99
Hiperkifoza piersiowa . . . . .	100
Krzywizny kręgosłupa . . . . .	100
Układ mięśniowo-więzadłowy . . . . .	100
Klatka piersiowa . . . . .	101
Ćwiczenia korekcyjne . . . . .	101
Dobór ćwiczeń i pozycji wyjściowych . . . . .	102
Ćwiczenia reedukacji posturalnej . . . . .	102
Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe . . . . .	103
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej . . . . .	107
Zróżnicowanie postępowania korekcyjnego w zależności od rozległości, lokalizacji i ukształtowania kifozy . . . . .	114
Kifoza wysoka z wychyleniem szyi ku przodowi . . . . .	114
Kifoza niska . . . . .	115
Wydłużenie kifozy na odcinek lędźwiowy górnego . . . . .	116
Kifoza totalna . . . . .	116

Zróżnicowanie postępowania korekcyjnego w zależności od stopnia ruchomości kręgosłupa w odcinku dotkniętym wadą . . . . .	120
Kifoza patologiczna wrodzona . . . . .	124
– kostno-pochodna	124
– konstytucjonalna	125
Kifoza patologiczna nabyta . . . . .	125
– pourazowa	125
– krzywicza	125
– gruźlicza	126
Kifoza młodzieńcza (choroba Scheuermanna) . . . . .	126
Plecy wklęsłe . . . . .	127
Etiologia . . . . .	128
Lokalizacja zmian . . . . .	129
Stopień zaawansowania zmian . . . . .	129
Hiperlordoza lędźwiowa . . . . .	130
Krzywizny kręgosłupa . . . . .	130
Miednica i staw biodrowy. Ich stabilizatory . . . . .	130
Ćwiczenia korekcyjne . . . . .	131
Dobór ćwiczeń i pozycji wyjściowych . . . . .	131
Ćwiczenia reedukacji posturalnej . . . . .	133
Ćwiczenia rozciągające zespół mięśni nadmiernie napiętych . . . . .	136
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione . . . . .	138
Ćwiczenie wzmacniające odcinek piersiowo-lędźwiowy . . . . .	149
Zróżnicowanie postępowania korekcyjnego w zależności od etiopatogenezy rozległości, lokalizacji i ukształtowania lordozy . . . . .	149
Lordoza lędźwiowa bez zwiększonego przodopochylenia miednicy . . . . .	150
Lordoza niska, krótka . . . . .	151
Lordoza długa, rozległa . . . . .	151
Zróżnicowanie postępowania korekcyjnego w zależności od stopnia ruchomości kręgosłupa lędźwiowego i stawu biodrowego . . . . .	152
Usztywnienie stawu biodrowego . . . . .	152
Nadmierna ruchomość hiperlordozy lędźwiowej . . . . .	152
Usztywnienie lordozy lędźwiowej . . . . .	152
Lordoza patologiczna wrodzona i nabyta . . . . .	153
Plecy wklęsło-okrągłe . . . . .	154
Plecy płaskie . . . . .	155
<b>II. BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (skoliozy) . . . . .</b>	<b>157</b>
Rodzaje skolioz . . . . .	157
Badanie skolioz . . . . .	161
Leczenie skolioz . . . . .	166
Gimnastyka korekcyjna . . . . .	167
Gorsety korekcyjne . . . . .	168
Leczenie operacyjne . . . . .	170
<b>III. WADY KOŃCZYN DOLNYCH . . . . .</b>	<b>171</b>
Budowa i czynność kończyn dolnych ze szczególnym uwzględnieniem stopy . . . . .	171
Morfologiczne odchylenia rozwojowe w budowie kończyny dolnej i stopy . . . . .	172

Metody badania stopy . . . . .	177
Rodzaje zniekształceń kończyn dolnych, ich charakterystyka . . . . .	181
Stopa płaska statyczna . . . . .	181
Stopa płaska podłużnie . . . . .	181
Stopa płaska niewydolna . . . . .	182
Stopa płaska wiotka . . . . .	182
Stopa płaska przykurczona . . . . .	183
Stopa płaska zeszywniała . . . . .	183
Stopa płaska poprzecznie . . . . .	183
Postępowanie korekcyjne i lecznicze . . . . .	184
Obuwie dla stóp prawidłowo ukształtowanych . . . . .	185
Obuwie specjalne . . . . .	187
Wkładki ortopedyczne . . . . .	187
Ćwiczenia wysklepiające ustawienie stopy . . . . .	190
Ćwiczenie korygujące ustawienie stopy . . . . .	190
Zasady doboru ćwiczeń . . . . .	194
Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone . . . . .	194
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacze palców . . . . .	196
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie długie . . . . .	200
Nauka poprawnego chodu i ćwiczenia w marszu . . . . .	203
Przeciwwskazania i zlecenia . . . . .	207
Kształtowanie stopy na lekcjach wf w szkole . . . . .	208
Stopa płaska a ćwiczenia fizyczne i sport . . . . .	209
Stopa wydrążona . . . . .	210
Kolano koślawe . . . . .	211
Kolano szpotawe . . . . .	215

#### IV. ORGANIZACJA POSTĘPOWANIA KOREKCYJNEGO W ZESPOŁACH SPECJALNYCH . . . . . 217

Formy organizacji i metody prowadzenia zajęć . . . . .	220
Zajęcia indywidualne w domu . . . . .	222
Pływanie i ćwiczenia w wodzie . . . . .	223
Letnie kolonie zdrowotne o profilu ortopedycznym . . . . .	224
Okres przygotowawczy w organizacji kolonii . . . . .	224
Wybór kandydatów na kolonie, kwalifikacja . . . . .	225
Obiekt kolonijny i wyposażenie . . . . .	227
Wyposażenie i sprzęt . . . . .	227
Organizacja i metodyka pracy kadry instruktorskiej . . . . .	229
Instruktor wiodący – organizacja pracy i jej dokumentacja . . . . .	230
Instruktor . . . . .	232
Uwagi na temat organizacji i metodyki poszczególnych rodzajów zajęć . . . . .	233
Gry, zabawy i atletyka terenowa . . . . .	236

#### SŁOWNICZEK PODSTAWOWYCH TERMINÓW FACHOWYCH . . . . . 243

#### BIBLIOGRAFIA . . . . . 246