

Maria Borkowska
Izabela Gelleta

WADY

POSTAWY

I STÓP

U DZIECI

Jak korygować

Jak zapobiegać



PZWL

dr n. med. Maria Borkowska
mgr Izabela Gelleta

WADY POSTAWY I STÓP U DZIECI

Jak korygować

Jak zapobiegać


Wydanie II, uaktualnione



PZWL

SPIS TREŚCI

Wstęp IX


 **1. Postawa człowieka i jej rozwój – Maria Borkowska** 1
Zmiany krzywizn kręgosłupa w życiu człowieka 3





 **2. Czynniki wpływające na rozwój postawy**
– *Maria Borkowska, Izabela Gelleta* 8
Rozwój ruchowy dziecka 8
Ważny trening 10
Co jeszcze wpływa na postawę 15

 **3. Wady postawy – Maria Borkowska** 16

 **4. Ogólne zasady wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych – Maria Borkowska** 19

 **5. Zestaw ćwiczeń dla dzieci z wadami postawy i obniżonym napięciem mięśniowym (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) – Izabela Gelleta** ... 23

 **6. Boczne skrzywienie kręgosłupa – skoliozy – Maria Borkowska** 35
Rozwój boczno skrzywienia kręgosłupa 38
Leczenie 40

	7. Tryb życia dzieci z wadami postawy i bocznymi skrzywieniami kręgosłupa – <i>Maria Borkowska</i>	42
	Utrzymywanie prawidłowych pozycji	42
	Spanie i odpoczynek	46
	Odżywianie	47
	Noszenie książek	47
	Sport i lekcje wychowania fizycznego	48
	Pobyty w szkole i w domu	48
	Inne uwagi zalecenia	49
	8. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z bocznymi skrzywieniami kręgosłupa oraz wadami postawy typu plecy płaskie i plecy wklęsłe – <i>Izabela Gelleta</i>	53
	9. Młodzieńcza kifoza – choroba Scheuermanna, jałowa martwica kręgosłupa – <i>Maria Borkowska</i>	63
	10. Tryb życia dzieci z młodzieńczą kifozą – <i>Maria Borkowska</i>	67
	11. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z chorobą Scheuermanna, plecami okrągłymi i okrągło-wklęsłymi – <i>Izabela Gelleta</i>	70
	12. Budowa i rozwój stóp – <i>Maria Borkowska</i>	79
	Rozwój sprawności stóp	80
	13. Płaskostopie. Zapobieganie płaskostopiu – <i>Maria Borkowska</i>	82
	Trzy stopnie płaskostopia	82
	Przyczyny płaskostopia	83
	Prawidłowe obciążanie stóp	83
	Jak ćwiczyć	84
	14. Wpływ obuwia na stopy – <i>Maria Borkowska, Izabela Gelleta</i> Cechy prawidłowego i wygodnego obuwia dla wszystkich bez względu na wiek	87
	15. Wady kolan: koślawość i szpotawość – <i>Maria Borkowska</i>	91

	16. Elementy postępowania korekcyjnego w wadach kończyn dolnych i stóp – Izabela Gellera	96
	Zestaw ćwiczeń polecanych w profilaktyce i korekcji stóp płasko-koślawych	97
	17. Ćwiczenia relaksacyjne – Maria Borkowska	106
	Pozycje, w których uzyskuje się ogólne rozluźnienie	107
	Ćwiczenia rozluźniające miejscowo	109
	Ćwiczenia uniwersalne	109