

PRAWIDŁOWE I NIEPRAWIDŁOWE SIADANIE



Siad na żabkę, czyli np. siad w literę W to pozycja którą chętnie wybierają najmłodsze dzieci. Niestety siad W jest pozycją nieprawidłową – kiedy dziecko siada w literę W dość często lub za długo, czasem może to negatywnie odbić się na jego rozwoju. Czemu dziecko nie powinno siedzieć w literę W. Jakie skutki może przynieść za sobą częste siadanie w pozycji żabki? Kiedy dziecko siedzi jak żabka zbyt długo i zbyt często, jest większe ryzyko rozwoju wad postawy, często koślawienia kolan oraz stóp, stania i chodzenia z nogami skierowanymi do wewnątrz, nieprawidłowego ustawienia miednicy oraz skoliozy. Gdy dziecko często siada w literę W, może mieć również w przyszłości trudności ze stawami biodrowymi.

Siad w literę W jest pozycją przyjmowaną chętnie przez wiele dzieci w różnym wieku (niemowlę, dziecko przedszkolne i szkolne). Dziecko często siedzi jak żabka, ponieważ ma wówczas dużą płaszczyznę podparcia, ponieważ łatwiej utrzymać mu pozycję, bez nadmiernego napinania mięśni tułowia. Pozycję tę szczególnie wybierają dzieci z niskim napięciem mięśniowym, ale nie tylko. Siadanie w literę W to siadanie jak żabka, czyli siad między nogami skierowanymi do tyłu. Gdy dziecko przeważnie siada w literę W, siada więc pupą na ziemi pomiędzy swoimi wygiętymi do tyłu nogami i stopami skierowanymi na boki. Kolana wówczas są zgięte, a stopy wykrzywione. Siadanie w pozycji żabki wymaga interwencji, gdy siad w literę W staje się pozycją dominującą u dziecka. Długotrwałe siadanie w literę W może być bardzo szkodliwe dla rozwoju dziecka.

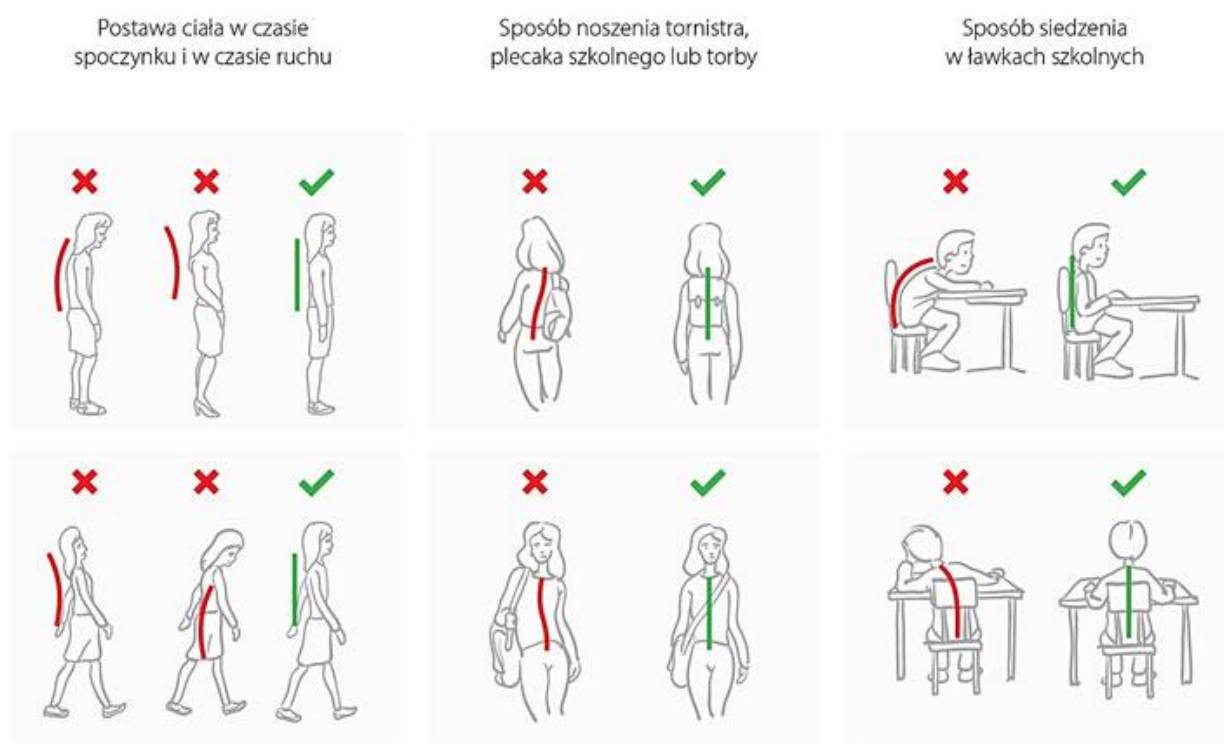
Konsekwencje nagminnego siadania w pozycji żabki? Czyli literę W. Oto wybrane z nich:

- Gdy w przyszłości dziecko preferujące siad W może mieć trudności ze stabilizacją centralną. Skutkuje to nieprawidłową postawą ciała – np. garbieniem się lub chodzeniem z mocno wystającym brzuszkiem bądź pupą.
- Kiedy dziecko siedzi jak żabka zbyt długo i często, jest większe ryzyko rozwoju wad postawy, możliwe koślawienie kolan oraz stóp, stania i chodzenia z nogami skierowanymi do wewnątrz, nieprawidłowego ustawienia miednicy oraz skoliozy.
- Kiedy dziecko siada w literę W, możliwe, że w przyszłości może mieć problemy ze stawami biodrowymi.

- Pozycja w literę W to także problemy z koordynacją ruchową i utrzymaniem równowagi. Trudności z koordynacją mogą powodować trudności w rysowaniu i pisaniu, mogą wystąpić problemy z łapaniem piłki itp.

Siad w literę W to także osłabienie mięśni tułowia – siad na żabkę nie potrzebuje siły mięśni do utrzymania równowagi, przez co nie pracują one odpowiednio i nie wzmacniają się. Nie zawsze siad W, czyli pozycja, gdy dziecko siedzi jak żabka, wymaga częstej i pilnej interwencji rodzica – zwłaszcza jeśli siad na żabkę jest wybierany sporadycznie przez dziecko i nie dominuje innych sposobów siadu. Jeśli rodzic obserwuje u dziecka nie tylko siadanie w literę W, widoczna jest różnorodność siadu. Siada od czasu do czasu w literę W to nie musi być powodem do zmartwień. Ważne, by zademonstrować dziecku inne wzorce siadu i często zachęcać je do zmian pozycji. Problemem jest długotrwałe przebywanie w siadzie w literę W i sytuacja, gdy pozycja żabki zaczyna dominować. Lub staje się jedynym preferowanym przez dziecko rodzajem siadu. Gdy dziecko siada w literę W bardzo często, najlepszym rozwiązaniem będzie konsultacja z fizjoterapeutą.

Prawidłowe i nieprawidłowe zachowania uczniów powodujące wady postawy ciała



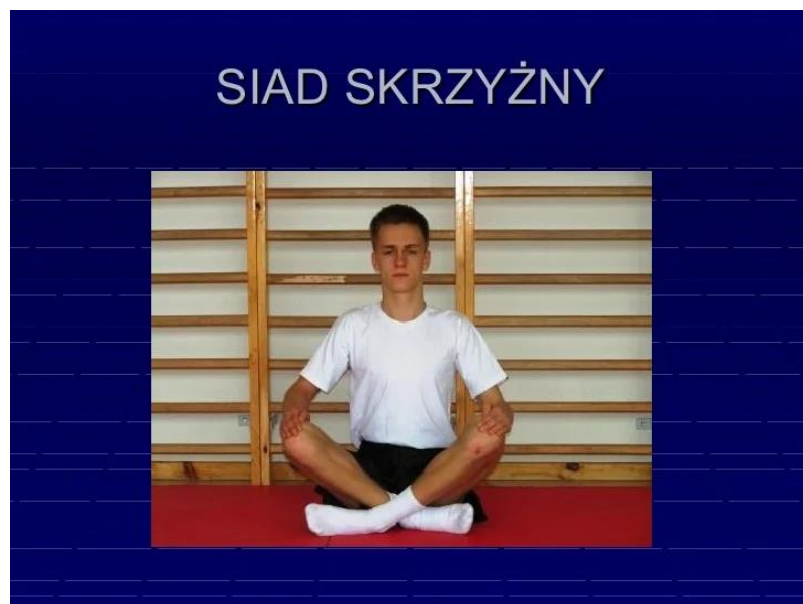
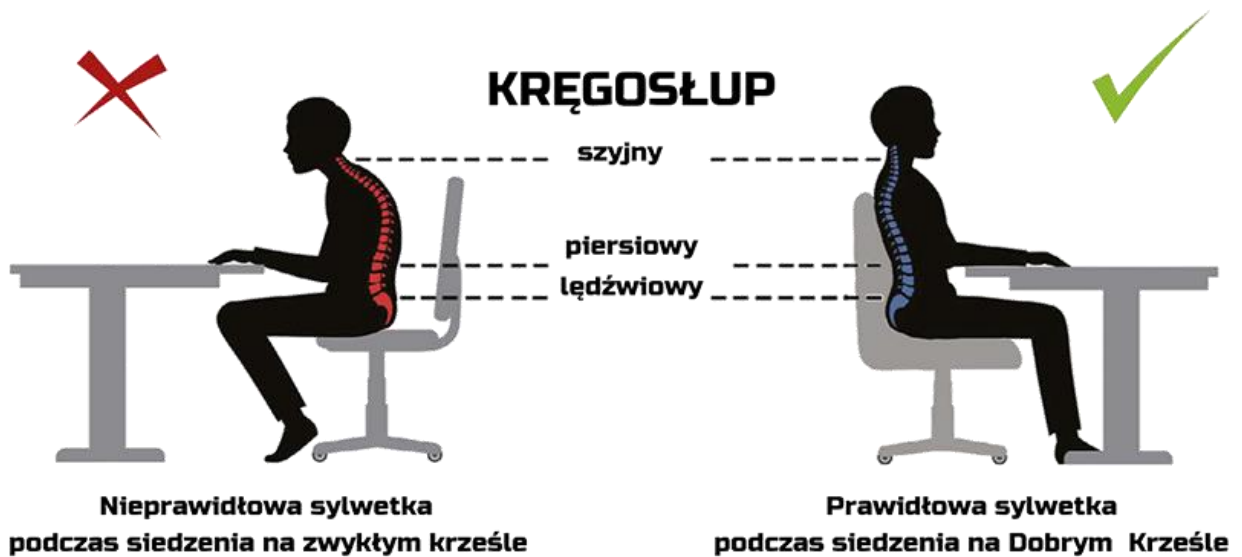
Źródło: opracowanie własne NIK

Sposoby z siadem „W”?

Jedynym właściwym i skutecznym sposobem walki z siadem „W” jest stała, częsta kontrola dziecka i korekcja jego postawy. Podstawową zasadą, którą możemy zastosować to rozmowa wśród rodziny, aby każdy zwracał na to uwagę i korygował postawę dziecka za każdym razem, kiedy zobaczy niepożądaną przez nas pozycję. Pamiętajmy, że siad „W” jest w dużym stopniu pozycją nawykową i dzieci siadają tak z częstego przyzwyczajenia i własnej wygody. Możemy więc ustalić w domu, że każda osoba pilnująca dziecko zwraca uwagę w taki sam sposób np.: „nóżki na kokardkę- czyli siad skrzyżny”, „nóżki przed siebie”.

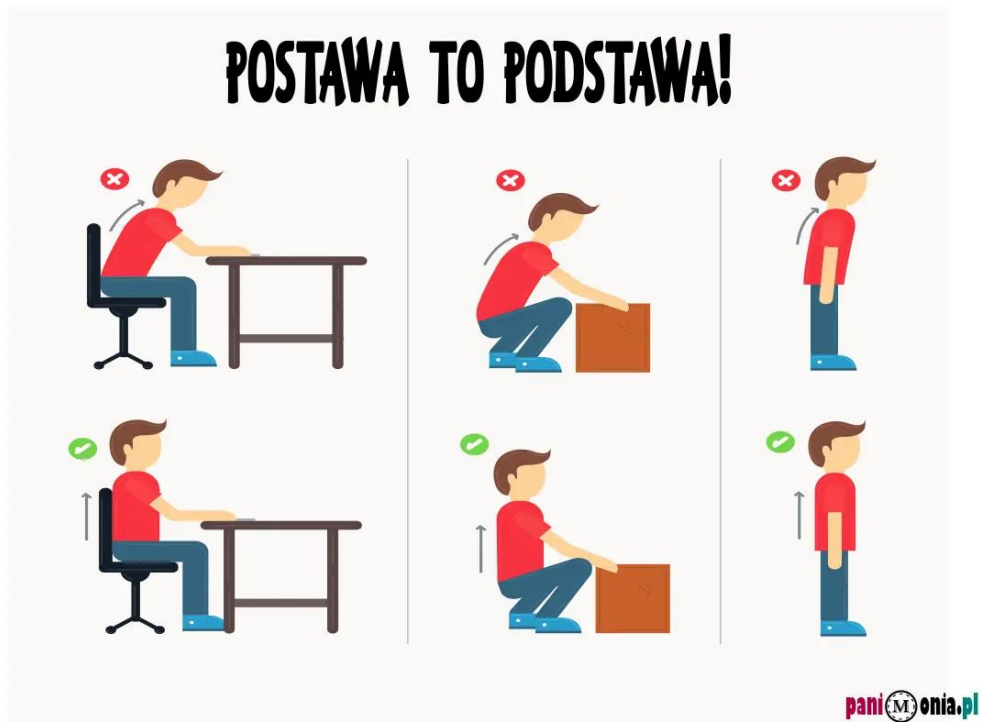
Warto by dziecko siadało na podłodze w różnych pozycjach – o wiele lepszym niż siad w literkę W.

Prawidłowe rodzaje: siad skrzyżny, siad płaski oraz siad boczny – w nich najlepiej widać czy dziecko potrafi utrzymać równowagę. A najlepiej jeśli dziecko w miarę możliwości zacznie siadać na dostosowanych do jego wysokości krzesłkach.



Prawidłowe pozycje siedzenia:

- “w kokardkę”, czyli tzw. siad skrzyżny,
- “motylek”, czyli siad ze złączonymi stopami,
- siad z jedną nogą prostą drugą zgiętą z przodu,
- siad boczny (oba kolana zgięte, a ciężar przeniesiony na jedno biodro, stopy ustawione)
- siedzenie z nogami prostymi: obie nogi wyprostowane, plecy oparte o ścianę lub stabilną powierzchnię,
- na tą samą stronę) pozwala zmieniać strony, aby stymulacja przebiegała symetrycznie,
- siad na krześle: jeśli dziecko ma trudności z innymi pozycjami, siedzenie na niskim krześle nadal pozwoli mu uczestniczyć w zabawie, czas ten powinien być ograniczony, aby zachęcić do aktywacji mięśni.
- siad klęczny: dziecko siada na w pozycji klęcznej z złączonymi piętami pod pośladkami, należy kontrolować, aby stopy się nie rozsuwały na boki i dziecko nie przechodziło do „siadu W”,
- przysiad: kolana szeroko, biodra między piętami nisko nad ziemią,



Opracowała:

Aneta Szewczyk Terapeuta Integracji sensorycznej.