

Zwróć uwagę, w jaki sposób siada twoje dziecko!

Siad W, czyli pozycja siedząca, którą przybierają dzieci, bawiąc się na podłodze. Dość specyficzna, bo nóżki w tej pozycji układają się kształt litery W – a więc kolana dziecka są zgięte, stawy biodrowe zaś zrotowane do wewnątrz. Zdaniem niektórych, taki siad jest nieprawidłowy, dlatego rodzice powinni szczególnie zwracać na niego uwagę i korygować, gdy tylko się pojawi.

Dlaczego dzieci tak siadają?

Dzieci układają nogi w kształt litery W z kilku powodów. Jednym z nich jest wzorzec – dzieci często bowiem szukają w swoim otoczeniu wzorów ruchowych, jeśli więc mama siada przy nich w taki sposób, często kopiują taką pozycję.

Jednak najczęściej siad W pojawia się wówczas, gdy maluch ma osłabione napięcie brzucha, a podniesione napięcie w grzbiecie, a więc słabą stabilizację posturalną ciała. Specjaliści twierdzą, że może być to konsekwencją zbyt długiego przebywania dziecka w pierwszych miesiącach życia na miękkim podłożu. Maluch, ucząc się przetaczania na miękkim podłożu, pracuje bowiem samymi mięśniami grzbietu. Zaczyna mieć trudności w utrzymaniu pozycji leżenia na boku i nie rozwija wystarczająco umiejętności rotacji w tułowiu.

Czym skutkuje siad W?

Wszystko to prowadzi do problemów z utrzymaniem równowagi. Im ona jest lepsza, tym mniej potrzebujemy płaszczyzn podporu, siadając na podłodze choćby do zabawy. Siad w pozycji W może być symptomem problemów z równowagą, ale nie musi. Wszystko zależy bowiem od tego, jak często dziecko w taki sposób siada.



W przybieraniu pozycji siadu liczy się przede wszystkim różnorodność. Jeśli nasze dziecko siada w ten sposób na krótką chwilę i zmienia pozycje na inne, wówczas nie ma się czym przejmować. Jeśli natomiast siad z wygiętymi nóżkami jest dominujący, warto porozmawiać o tym z fizjoterapeutą, który pomoże odnaleźć tego przyczynę i zapobiec problemom w przyszłości.

Problemy w przyszłości

Gdy dziecko dość często siada w pozycji W, nie stymuluje stóp w odpowiedni sposób, nasilając ich rotację do środka lub na zewnątrz. Dodatkowo ogranicza też rotację w tułowiu, co ma wpływ na umiejętność przekraczania osi ciała podczas sięgania po zabawki. Ostatecznie nieprawidłowo układa się również miednica, która narzuca wyższe ułożenie kręgosłupa, obręczy barkowej i głowy. Dziecko zaczyna się garbić i narażone jest na skoliozę.

Zachęcajmy dzieci do przybierania różnych pozycji w siadzie. Gdy widzimy, że dziecko często przybiera pozycję W, zaproponujmy mu alternatywę w postaci siadu prostego, prostego rozkroczzonego lub siadu po turecku. Optymalną pozycją dla dziecka jest jednak

mimo wszystko pozycja na krzeselku. Wymusza ona bowiem prosty kręgosłup, co powinno być naszym priorytetem.



Siad „W”: Uwaga też na kolana!

Zaburzenia, których objawem może być siad W:

- obniżone napięcie mięśniowe,
- hypermobilność stawów,
- problemy z równowagą.

Efekty uboczne siadu W:

- nienaturalne zaokrąglenie pleców,
- osłabienie mięśni tułowia,
- rotacja nóg na zewnątrz,
- koślawienie kolan,
- ustawienie bioder w rotacji wewnętrznej,
- problemy z rozwojem stawów biodrowych,
- skrócenie tylnych mięśni uda.

Opracowały nauczycielki gr I