

WADY POSTAWY W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ I ICH WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

PIOTR MALEC

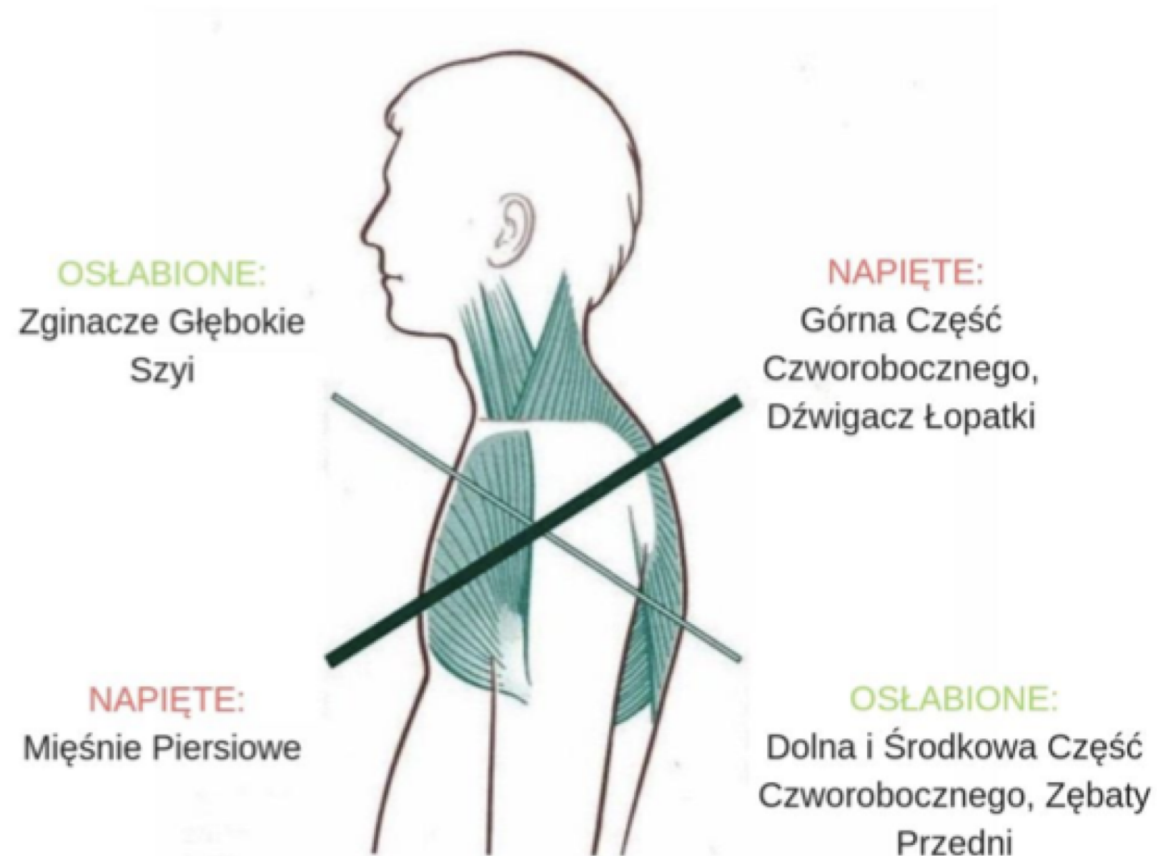
Najczęstsze przyczyny



- Spędzanie dużej ilości czasu w pozycji siedzącej (nauka, telewizja, komputery)
- Korzystanie z telefonu komórkowego / tabletu (zgarbiona sylwetka)
- Zbyt mało zróżnicowanego ruchu (przeciwdziałanie osłabieniu i skróceniu długości mięśni)



Zespół skrzyżowania górnego



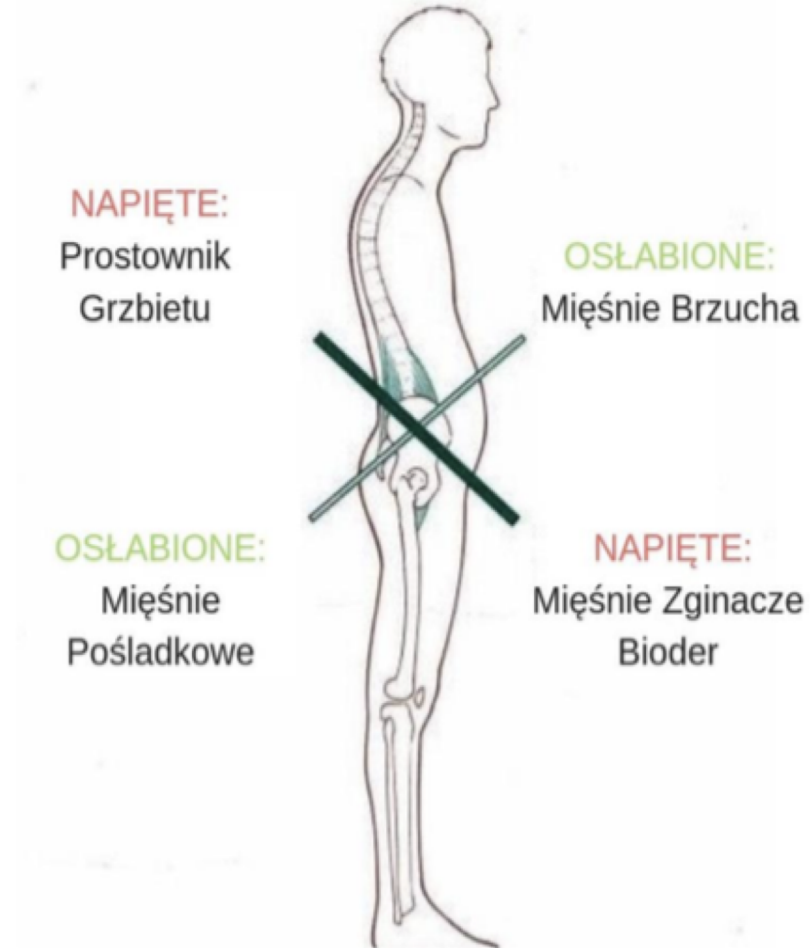
Zespół skrzyżowania górnego



- Bóle w klatce piersiowej
- Osłabienie, brak sił z powodu niedostatecznego dotlenienia - obniżona ruchomość piersiowego odcinka kręgosłupa ogranicza pojemność płuc
- Bóle barku wynikające z niedostatecznej ruchomości łopatki – możliwe ruchy kompensacyjne w innych odcinkach kręgosłupa (np. lędźwiowym) i, tym samym, dolegliwości bólowe pleców
- Drętwienia i mrowienia kończyn górnych
- Bóle głowy, karku i ramion, ze względu na nadmierne napięcie mięśni grzbietu



Zespół skrzyżowania dolnego



Zespół skrzyżowania dolnego



- Bóle dolnego odcinka pleców
- Osłabione mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe – mniejsze możliwości wysiłkowe
- Silne bóle promieniujące wzdłuż przebiegu nerwów oraz niedowładny kończyn
- Możliwość wystąpienia rwy kulszowej
- Bóle w okolicy kolan ze względu na skrócony mięsień prosty uda



Zadanie dla Was ;)

Sprawdźcie, czy któraś z wymienionych wad postawy występuje u Was.

Stańcie bokiem do lustra, zróbcie sobie zdjęcie aparatem w telefonie, poproście kogoś z domowników o pomoc.

Następnie wypełnij odpowiednio tabelkę w pliku zatytułowanym „Wady postawy”.