



W-SIEDZENIE

CO TO JEST?

Dziecko siedzi całym ciężarem ciała „na pupie”, z nogami zrotowanymi na zewnątrz, poza obrys ciała. Z góry układ nóg wygląda jak litera W.

1 Dlaczego dzieci tak siedzą?

- zły nawyk, powstały podczas raczkowania;
- słabość mięśni postawnych i kłopoty z utrzymaniem równowagi podczas siedzenia;
- zmiany w budowie bioder.

2 Czy jest to problem?

Tak, o ile jest to pozycja nagminna. Może powodować pogłębienie złego nawyku oraz prowadzić do dalszych złych zmian w budowie ciała dziecka, szczególnie w zakresie bioder, kolan i stóp.

3 Jak możemy pomóc?

- zwracamy dziecku uwagę;
- zachęcamy do zmiany pozycji, np. do siadu skrzyżnego;
- wprowadzamy zabawy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, co ułatwi dziecku komfortowe utrzymanie stabilnej postawy w innych pozycjach/rodzajach siedzenia;
- pamiętamy o rozciągnięciu mięśni, po każdym ćwiczeniu i zabawach ruchowych;
- kierujemy na konsultacje lekarskie.

**+ W RAZIE
JAKICHKOLWIEK
WĄTPLIWOŚCI
ZAPYTAJ LEKARZA!**

