

„W“ SĖDĖSENA: KAS TAI IR KAIP JOS IŠVENGTI?

„W“ sėdėseną – tai poza, kai sėdimą kojas sulenkus per kelius ir atkišus į šonus. Vaikai mėgsta taip sėdėti dėl silpnų liemens raumenų. „W“ sėdėjimas yra žalingas, nes gali sukelti kojų sąnarių pažeidimus, dėl tokios sėdėsenos gali atsirasti ir ortopedinių kojų pakitimų. Toliau pateikiame patarimų, kaip to išvengti.

KODĖL VAIKAI SĖDI „W“ RAIDE?

Dažnai „W“ padėtyje sėdėti vaikai renkasi dėl nestabilių liemens ir klubų. Sukinėjant liemenį į šonus ir taip keičiant svorio centro padėtį vaikui lengviau palaikyti pusiausvyrą bėgiojant ar žaidžiant aikštelėje.

Sėdėjimas „W“ padėtyje trukdo atlikti judesius, kurie būtini augančio vaiko motoriniams įgūdžiams.



„W“ SĖDĖJIMAS:

- a) gali paskatinti klubo išnirimą;
- b) didina raumenų įtempimą (pakinklinių sausgyslių, klubų pritraukiamųjų raumenų, pėdų sausgyslių);
- c) silpnina liemens ir klubų kontrolę, gali atsirasti X formos kelio sąnario iškrypimas;
- d) esant neurologinio pobūdžio sutrikimams ar sulėtėjusiam vystymuisi, toks sėdėjimas skatina neįprastus judesių modelius;
- e) sėdint tokioje padėtyje liemuo nesisukinėja, vaikas mažiau linkęs siekti žaislų lenkdamas kūną;
- f) sutrumpėję raumenys turi įtakos pusiausvyros ir koordinacijos judesių kokybei.



KAIP UŽKIRSTI KELIĄ TOKIAM SĖDĖJIMUI?

Labai svarbu sėdėjimo įpročius ugdyti vaikui mokantis ir jau pradėjus sėdėti. Jeigu vaikas pradeda sėdėti „W“

- poza, padėkite jam atsisėsti kitaip:
- a) pasiūlykite ištiesti kojas į priekį;
- b) išbandykite „turkišką“ sėdėseną;
- c) pabandykite kojas sulenkti po savimi ir atsisėsti ant kulniukų;
- d) stiprinkite pilvo ir šoninius liemens raumenis.