

Nawet 90% dzieci ma te wady. Można je wcześniej wykryć w programie NFZ i MZ

Wady postawy są najczęściej występującym problemem zdrowotnym wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Instytut Matki i Dziecka podaje, że 90% dzieci w Polsce ma wady postawy kręgosłupa, stóp i kolan. Biorą się one z siedzącego trybu życia, noszenia zbyt ciężkiego plecaka, czy przyjmowania nieprawidłowych pozycji podczas codziennych aktywności. Wczesne wykrycie nieprawidłowości zapobiega ich rozwojowi w przyszłości. Nie zwlekaj i już dziś zapisz swoje dziecko do programu badania stóp. Program finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia.



Dzieci w wieku szkolnym nawet kilkanaście godzin dziennie spędzają w pozycji siedzącej. Siedzą w szkole, podczas odrabiania lekcji i zajęć dodatkowych. Kiedy mają chwilę, odpoczywają... najczęściej również siedząc. Wtedy oglądają telewizję lub grają na komputerze lub telefonie. Pozycja siedząca wpływa na rozwój wad postawy. I nie chodzi tylko o estetykę. Nieleczone wady są przyczyną wielu problemów zdrowotnych i mogą prowadzić nawet do kalectwa.

Czym są wady postawy?

Wady postawy to nieprawidłowe (niefizjologiczne) ułożenie ciała, które może prowadzić do bólu, dolegliwości neurologicznych i nieprawidłowego rozwoju narządów wewnętrznych. Wady postawy zazwyczaj kojarzą nam się z krzywym kręgosłupem, ale dotyczą także:

- stóp
- kolan
- miednicy
- barków
- łopatek
- zaburzeń prawidłowego napięcia mięśniowego.

Zazwyczaj wady postawy to schorzenia nabyte, dlatego należy im

zapobiegać, a jeśli jest potrzeba – leczyć. Najczęściej występujące wady postawy u dzieci:

- wady kręgosłupa (plecy okrągłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy wklęsłe, plecy płaskie, skolioza – skrzywienie boczne kręgosłupa)
- wady klatki piersiowej (kurza klatka piersiowa, klatka piersiowa lejkowata)
- wady kończyn dolnych i stóp (koślawe kolana, kolana szpotawe, stopa końsko-szpota-wa, stopa szpotawa, stopa koślawą, płaskostopie).

Największe zagrożenie dla utrwalenia się niewłaściwych nawyków w postawie pojawia się między 6. a 7. rokiem życia i w okresie dojrzewania. Wyróżnia się dwa okresy krytyczne, w których powstaje lub pojawia się najwięcej wad postawy:

- **wiek 6-7 lat** – związane jest w ze zmianą trybu życia dziecka. Dzieci, które spędzały dotychczas dzień na zabawach ruchowych w przedszkolu, spacerach i wycieczkach rodzinnych, po rozpoczęciu nauki szkolnej połowę czasu w ciągu dnia, przebywają w pozycji siedzącej, co wpływa na

zmianę ułożenia kręgosłupa

- **okres dojrzewania, u dziewcząt 11-13 lat, u chłopców 13-14 lat** – w tym czasie następuje szybki wzrost kończyn dolnych, zmiana proporcji ciała i przyrost wagi. Dochodzi do zaburzenia dotychczasowej równowagi, zmian proporcji ciała, przeniesienia środka ciężkości ciała.
- **W 21.-25. roku życia dochodzi do ostatecznego ukształtowania postawy.** Bardzo często zespoły bólowe kręgosłupa w przyszłości, są wynikiem złych nawyków ruchowych, które utrwalane były głównie w okresie dzieciństwa i dojrzewania.

Zapobiegij rozwojowi wad postawy Twojego dziecka – skorzystaj z programu badania stóp

Jak do tej pory prawie 3,5 tysiąca dzieci zostało przebadanych w pilotażowym programie badania stóp dzieci i młodzieży. Dane są niepokojące. Ponad 44 proc. z nich wymaga dalszej konsultacji, w tym rehabilitacji. Zadbaj o zdrowie swojego dziecka i zgłoś je do pilotażu. Program adresowany jest do dzieci w wieku od 5 do 16 lat. Badania są bezpłatne, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Wciąż można z nich skorzystać.

Od maja 2023 r. dzieci i młodzież mogą korzystać z badania stóp w ramach pilotażowego programu. Realizuje go szesnaście placówek w Polsce – na Śląsku do programu przystąpiły aż cztery placówki:

- AMED Sp. z o.o., ul. Ceglana 67C, 40-514 Katowice
- Zespół Lecznictwa Otwartego sp. z o.o. w Jaworznie, ul. Grunwaldzka 235, 43-600 Jaworzno

- Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Ziołowa 45-47, 40-635 Katowice

- „Repty” Górnośląskie Centrum Rehabilitacji im. Gen. Jerzego Ziętka z siedzibą w Tarnowskich Górach, ul. Jana Śniadeckiego 1, 42-604 Tarnowskie Góry

Pełna lista placówek dostępna jest na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia www.nfz.gov.pl w zakładce Dla Pacjenta, w katalogu Programy profilaktycznej. W każdej chwili można się zgłosić i umówić na wizytę. W badaniach mogą wziąć udział dzieci w wieku od 5 do 16 lat.

Płaskostopie, koślawość pięt to najczęstsze wady

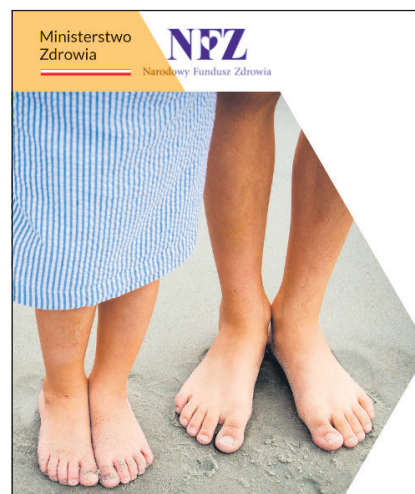
Najczęściej występujące wady wśród uczestników pilotażu to płaskostopie, nieprawidłowa postawa i koślawość pięt. Dzieci, które wymagają dalszej pracy pod okiem fachowców kierowane są na konsultacje i rehabilitację. W wielu przypadkach pracownicy placówek wyposa-

żają rodziców i małych pacjentów w wiedzę i instruktaż, w jaki sposób efektywnie wykonywać ćwiczenia w domu. Są one dobierane dla każdego dziecka indywidualnie.

Program trwa, można się zapisać

Pilotażowy program badania stóp potrwa do 2025 roku. W ramach programu fizjoterapeuta sprawdzi, czy dziecko nie ma wad postawy i wykona:

- badania manualne (ręczne), które pozwolą ocenić stan stóp, zdiagnozować przyczyny wad i wskazać miejsca, gdzie odczuwalny jest ból
- badanie podoskopowe, czyli badanie diagnostyczne stóp, które daje wiele informacji dotyczących kształtu stopy, obecności zgrubień na podszewie, ale także umożliwia przeprowadzenie badania stabilności stóp
- komputerowe badanie stóp na platformie polegające na pomiarze sił reakcji podłoża w odpowiedzi na naciski stóp pacjenta znajdującego się w pozycji stojącej lub w trakcie chodu.



PROGRAM PILOTAŻOWY BADANIA STÓP DZIECI I MŁODZIEŻY

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590