

Ali vaš otrok sedi v W-položaju?

<https://zastarse.si/zdravje/ali-vas-otrok-sedi-v-w-polozaju/>

Ko otrok raste in se razvija, se starši pogosto osredotočimo le na tiste očitne dosežke, ki jih otrok skozi razvojne faze dosega: sam drži glavico pokonci, začne se plaziti, začne spuščati glasove, začne izgovarjati prve razumljive besede, začne hoditi, sedeti, sam vrže žogo, ulovi žogo in podobne uspehe, na katere smo vedno znova ponosni. Zaskrbljeni smo, če se te razvojne stopnje ne zgodijo dovolj zgodaj kot npr. sosedovemu Mihcu, zaskrbljeni smo, če izgovorjava ni takšna, kot naj bi v tem obdobju bila običajna in druga največkrat "nepomembna" odstopanja, ki se s časom praviloma uredijo.

Nekatere stvari, ki so za otrokovo zdravje pomembne, pa spregledamo oz. jim ne posvečamo dovolj pozornosti. Ena od teh pomembnih stvari je pravilen razvoj mišic, sklepov in kosti, ki so potrebni za dobro stabilnost celotnega telesa in ravnotežje.

V sodobnem času se na splošno otroci manj gibljejo kot nekoč. Otroci preživijo več časa doma ali v drugih zaprtih prostorih, zato je igra v sedečem položaju pogostejša. Ti položaji so različni, največkrat otroci položaje sedenja menjajo, nekateri pa zaradi pomanjkanja stabilnosti in nizkega mišičnega tonusa zavzamejo položaj, ki predstavlja tveganje za zdravje. To je tako imenovano W-sedenje.



Kako prepoznati W-sedenje ali t.i. žabje sedenje?

W-sedenje je položaj sedenja, ko oseba sedi med svojimi petami, z medenico nizko na tleh, s pokrčenimi nogami v kolenih, kolku in pogosto tudi v gležnju ter s stopali pogosto obrnjenimi navzven. Takšen položaj otroku močno omejuje rotacije v trupu, kot je prehajanje z obema rokama preko navpične srednje linije telesa (z desno roko ne sega po igračah na levi strani in obratno). Takšno sedenje povzroča notranjo rotacijo stegnenice in povečuje nateg stranskih kolenskih vezi na notranjem delu.

Če vaš otrok pogosto zavzema ta položaj, to običajno pomeni, da nima osnovne kontrole nad telesom in potrebne stabilnosti, da ne omenjamo nizkega mišičnega tonusa ali premalo gibljivih sklepov. Široka W pozicija nog zagotavlja podporo in stabilnost za otroke, ki se v drugih položajih počutijo nestabilno.

Otroci med igro najpogosteje zavzemajo ta položaj, večina staršev pa ne ve, kako lahko takšen način sedenja škoduje njihovemu malčku. Če opazite, da tudi vaš otrok tako sedi, ga poskusite od tega odvaditi.

Kdaj je za otroka W- sedenje nevarno?

Kot smo že omenili, otrok med igro običajno velikokrat menja položaje sedenja in ti prehodi zanj ne predstavljajo nobenih težav. Če tak otrok preide tudi na W-pozicijo sedenja in se v njej ne zadržuje dolgo, mu ta način ne bo povzročil nobenih negativnih posledic. Če pa se otrok v omenjeni poziciji zadržuje dolgo oz. večino časa in se v drugih položajih ne počuti udobno, potem je potrebno temu posvetiti ustrezno pozornost.

Posledice, do katerih lahko pride zaradi W-sedenja

Zaradi sedenja v položaju "W" pride do notranje rotacije kolkov in ustvarja pogoje za nastanek resnih ortopedskih problemov. Ta položaj vpliva na deformacijo mišic in njihovo prožnost, prav tako pa vpliva tudi na razvoj kosti. V tem položaju delujejo močne sile na kosti nog, kar povzroča spreminjanje rotacijske ukrivljenosti golenice in stegenice. Zaradi deformacije se bodo pozneje v življenju obrabe hrustanca in deformacije sklepov pojavile veliko prej, posledično pa tudi bolečine v predelu nog in hrbtenice.

Kot svetujejo pediatri, je najlažji način, da bi preprečili zaplete, preprečiti, da takšno sedenje postane navada.

Kaj narediti, da vaš otrok ne bo zavzemal W-pozicije sedenja?

Popravite držo

Če vidite, da vaš otrok sedi v W-poziciji, ga spodbudite, da spremeni položaj sedenja, v katerem spodnji del nog ne bo zarotiran navzven. Prekrižane noge in sedenje na kolenih sta odlični alternativni, saj je tako sedenje varno za sklepe.

Krepite stabilizatorje trupa

Če ima otrok močne stabilizatorje trupa, bo imel večjo stabilnost v telesu in ne bo iskal dodatne podpore, ki jo W-sedenje ponuja. Odlična vaja je vožnja kolesa, ko se skupaj z otrokom uležeta na hrbet, tako da imata stopala skupaj in skupaj "pedalirata" z nogami naprej in nazaj.

Povečajte vaje za ravnotežje

Če otroku skozi gibanje omogočimo boljši občutek za ravnotežje, se bo počutil bolj stabilno tudi pri sedenju na tleh. Najboljši način za boljše ravnotežje je guganje. Če se bo otrok počutil udobno na gugalnici, se bo tudi bolj udobno in varno počutil v enostavnemu sedečemu položaju.

Če opazite, da otrok ne more sedeti v nobenem drugem položaju, se takoj posvetujte s pediatrom.

Video posnetek nepravilnega W-sedenja in pravičnega sedenja si lahko ogledate na spletni strani <https://zastarse.si/zdravje/ali-vas-otrok-sedi-v-w-polozaju/>