

ŠTA SU TO POSTURALNE DEFORMACIJE?

Posturalnim deformacijama možemo nazvati sva odstupanja od normalne posturalne pozicije. Savremeni način života i usvojene pogrešne navike proizvele su da se danas veoma retko može sresti dete ili odrasla osoba sa idealnom posturom tela.

Zdrava posturalna pozicija obuhvata dobro položena i stabilna stopala i gležnjeve, dovoljnu pokretljivost kolena, karlice sa kukovima, kičmenog stuba, te dobru pokretljivost ramenog pojasa i glave. Kičma mora imati normalne (fiziološke) krivine – gledano od nazad: ulegnuće u području vrata, blago izbočen grudni deo kičme i ulegnuće u slabinskom delu.

Deformacijama posture smatramo sve ono što narušava pravilnu poziciju našeg tela u bilo kojem položaju.

Koštano-mišićni sistem dece u razvoju pod uticajem unutrašnjih i spoljašnjih faktora podložan je deformacijama. Najčešći deformiteti u dečijem uzrastu su: kifoza, skolioza, lordoza, ispučen ili udubljen grudni koš, ravna stopala, krilaste lopatice, *x (genua valga)* i *o (genua vara)* noge.

Rezultati sistematskih pregleda dece u osnovnim i srednjim školama govore da su deformiteti kičmenog stuba u porastu iz godine u godinu.

Deformacije zapažamo u dečijem uzrastu zbog slabosti određenih mišićnih grupa, najčešće nastale usled nedovoljne fizičke aktivnosti, zbog učestalih jednoličnih pokreta ili položaja (dugo sedenje i dugo stajanje, naročito u mestu i uz neadekvatan raspored opterećenja), navike da se telo nepravilno koristi (oslonac samo na jednu nogu pri stajanju, sedenje na boku i sl.), nošenja preteške školske torbe, problema sa vidom - kratkovidost, neadekvatne školske klupe i stolice, usvajanjem (kopiranjem) nepravilnog držanja tela od roditelja (ako roditelji imaju nepravilno držanje), a u manjem broju slučajeva deformacije mogu biti izazvane raznim urođenim ili stečenim bolestima lokomotornog sistema.

Detaljna procena posturalnog statusa, posebno ako se radi o ozbiljnijem poremećaju, spada u domen lekara fizijatra, pedijatra, ortopeda i lekara sportske medicine. Nakon posturalne procene evidentira se uzrok koji može biti u mišićima, ligamentima, zglobovima ili kao posledica neke ozlede ili operativnog zahvata. Zatim se određuju položaji i vežbe koje će omogućiti, prvo veću pokretljivost blokiranog područja, a zatim ojačati mišićni 'korset' za održavanje normalne posturalne pozicije. Ukoliko su smetnje veće i izazivaju bolnost nužan je ortopedski pregled i tretman, ili neka od procedura fizikalne terapije.