

SIAD „W”



Siad W, siad między piętami, „siad żaby” tak nazywana jest pozycja, w której dzieci lubią spędzać czas podczas zabawy na podłodze.

Możemy o niej mówić wtedy, kiedy kolana, wewnętrzna strona ud i stopy dziecka leżą płasko na podłodze. Ich kończyny wraz z kręgosłupem tworzą wtedy formę litery W – stąd też pochodzi nazwa tego typu siadu. Dzieci szczególnie lubią tę pozycję, bo siedząc w niej czują się bezpiecznie i stabilnie, ale naszych pociech nie stresuje przecież myśl, że jeśli będą tak siedziały często i długo, narażają się na konsekwencje, które dadzą o sobie znać w przyszłości.

Powodów siadu W jest kilka:

Często jest to **kwestia wzorca jaki daje rodzic**. Dzieci w swoim rozwoju często szukają rozwiązań ruchowych obserwując swoich opiekunów.

Najczęstszym jednak powodem jest **słaba stabilizacja posturalna ciała dziecka (osłabione napięcie mięśni brzucha, a podniesione napięcie w grzbiecie)**. Zazwyczaj jest to konsekwencja rozwoju dziecka w pierwszych miesiącach życia na miękkim podłożu. Jeśli dziecko jest kładzione czy sadzane stale na kanapie, łóżku, leżaku, czy poduszkach to nie ma możliwości wzbudzić odpowiedniego napięcia mięśni brzucha. Aby wykonywać takie ćwiczenia- charakterystyczne dla prawidłowego rozwoju niemowlęcia- należy mieć pod sobą twarde podłoże.

Jeśli maluszek uczy się przetaczania czy siadania na miękkim podłożu to pracuje samymi mięśniami grzbietu- rodzice to obserwują i mówią, że dziecko się chętnie odgina. Nierównomierna praca mięśni klatki piersiowej powoduje, że

niemowlę ma trudność w utrzymaniu pozycji leżenia na boku i nie rozwija się dostatecznie umiejętność rotacji w tułowi. Powyższe zaburzenia są powodem opóźnienia w rozwoju reakcji równoważnych.

Im lepsza równowaga w naszym ciele tym mniejszej potrzebujemy płaszczyzny podporu. Dzieci rozwijające powyższy wzorzec-odgięciowy, mając słabą równowagę, szukają sposobów na poszerzenie tej płaszczyzny w czasie stania- rozstawiając szeroko nogi i koślawiąc stopy, a w siadzie poprzez rozstawienie nóg na zewnątrz miednicy i tym samym biernie ją stabilizując.

Powodem może być również **obniżone napięcie mięśniowo- więzadłowe w całym ciele**. Wtedy dzieci od początku w rozwoju preferują szeroką podstawę i będąc na etapie czworaków szybko się męczą i sadzają pupę między nogi, a nie na pięty lub z boku właśnie z powodu zbyt szerokiego rozstawienia nóg. U dzieci ze skrajnie niskim napięciem, np. u dzieci z Zespołem Downa możliwy jest taki siad nawet prosto z leżenia na brzuchu przy mocno odwiedzionych kończynach dolnych (przez tzw. gimnastyczny „sznurek”).

Kiedy zacząć się tym martwić (kiedy jest to normą a kiedy patologią?)

Normą jest wtedy gdy siad W jest jednym z kilku sposobów siadania przez dziecko. Niepokoić powinno rodzica każde zachowanie, w którym pojawia się ograniczenie różnorodności. Jeśli dziecko siada również „po turecku”, w siadzie bocznym na jedną i na drugą stronę oraz na piętach to nie ma czym się niepokoić.

Jeśli natomiast siad pomiędzy stopami jest dominującym sposobem utrzymywania sylwetki w zabawach przy podłogowych wtedy warto pokazać dziecko fizjoterapeucie, który odnajdzie przyczynę i pomoże zapobiec kolejnym konsekwencjom głównego problemu.

Jakie mogą być skutki takiego siadu?

Siad W należy rozpatrywać głównie jako objaw jakiegoś innego problemu, a nie jako czynnik szkodzący sam sobie. Jeśli dziecko będzie odpowiednio stymulowane z uwzględnieniem powodu, dla którego preferuje taką pozycję to nie powinno zaszkodzić.

Niestety jeśli dziecko często siada w ten sposób to stopy nie są odpowiednio stymulowane (dotykają podłóża krawędzie, a nie podeszwa), często wręcz nasila rotację stopy do środka lub na zewnątrz- w zależności jak dziecko w siadzie układa stopy.

Utrzymywanie miednicy pomiędzy stopami wpływa również na ograniczenie rotacji w tułowiu co warunkuje rozwój obustronnej koordynacji i umiejętności przekraczania osi ciała podczas sięgania po zabawki. To z kolei ma przełożenie na sprawne działanie gałek ocznych- co później może objawić się zaburzeniami ortoptycznymi.

No i wreszcie pozycja miednicy w tym siadzie narzuca ułożenie wyżej znajdujących się elementów- kręgosłupa, obręczy barkowej i głowy. Kręgosłup przypłaci to słabymi mięśniami posturalnymi i dziecko będzie się garbić a przy nawet niewielkiej asymetrii w okresie wzmożonego wzrostu dziecko narażone będzie na skoliozę.

Ustawienie głowy zaś warunkuje rozwój aparatu żucia i mowy. Aparat artykulacyjny ma znacznie utrudnione warunki rozwoju gdy głowa nie jest ustawiona osiowo a w tym przypadku najczęściej jest „zawieszona” w barkach w tyłopochyleniu.

Jak motywować do siadania w sposób prawidłowy?

Po pierwsze **warto zadbać o dobre warunki do rozwoju dla dziecka od maleńkości, a więc nie (o ironio) miękkie łóżko rodziców na czas aktywności niemowlęcia lecz mata piankowa, lub karimata na podłodze.**

Pozwolić dziecku zdobywać kolejne umiejętności w swoim czasie. Nie wolno również sadzać na siłę dziecka, które samo jeszcze nie siada z czworaków ani nie prowadzi za rączki tego, które samo nie chodzi.

Kiedy dziecko już samo siada, dobrze jest zachęcać je do siadania nie tylko takiego zwykłego- prostego ale równie często do siadu bocznego z podparem na jednej ręce i z obiema nogami skierowanymi w stronę przeciwną niż ręka podporowa. Oczywiście warto to robić na obie strony, zwłaszcza że do momentu aż dziecko nie rozwinie w pełni skoordynowanego chodu (ok 18 m-ca) nie powinna się pojawiać ani prawo ani leworęczność. Jej obecność raczej przemawia za asymetrią w ciele dziecka. Poza tym kiedy sadzamy dziecko sobie na kolanach to warto to robić tak by nie przejmować na siebie całego ciężaru dziecka (by się o nas nie opierało) lecz by musiało samo trzymać wyprostowaną sylwetkę . Najłatwiej to osiągnąć sadzając dziecko bokiem do siebie- i wtedy może być blisko nas lub tyłem, ale na końcu swoich złączonych kolan z jego nóżkami też wyprowadzonymi do przodu tak by nas nie obejmowało stopami.

Jak dziecko już jest chodzącym i biegającym maluchem to warto zaopatrzyć się w taki mały stołeczek łazienkowy i uczyć siadania na nim. Im starsze dziecko tym wyższy taboret. Chodzi o to by w stawach biodrowych

i kolanowych zachowane były kąty proste, a stopy były oparte o podłoże. W tej pozycji dziecko odpychając się stopami od ziemi może budować odpowiednie napięcie posturalne i przeciwdziałając sile grawitacji, ustawiając osiowo całe ciało. Taka pozycja jest pozycją aktywną i umożliwia dziecku trwanie w gotowości do wykonania dowolnej czynności zarówno rękoma w każdym zakresie, głową oraz uczy płynnego przenoszenia ciężaru ciała wzdłuż stopy (tzw. przetoczenie) w trakcie np. sięgania po coś przez dziecko, nie mówiąc już o rozwoju reakcji równoważnych .

Co robić jeżeli są już widoczne skutki takiego siadu?

Jak najszybciej go zmienić na bardziej aktywny i pracować nad problemem, który przyczynił się do wybrania właśnie takiego a nie innego siadania.

Jedynym właściwym i skutecznym sposobem walki z siadem „W” jest stała kontrola dziecka i korekcja jego postawy. Podstawową zasadą, którą powinniśmy zastosować to rozmowa wśród rodziny, aby wszyscy zwracali na to uwagę i korygowali postawę dziecka za każdym razem, kiedy dostrzeże niepożądaną przez nas pozycję. Pamiętajmy, że siad „W” jest w dużym stopniu pozycją nawykową i dzieci siadają tak z przyzwyczajenia i wygody. Musimy więc ustalić w domu, że każda osoba pilnuje dziecka i zwraca uwagę w taki sam sposób np.: „nóżki na kokardkę”, „nóżki przed siebie”, bądź „usiądź ładnie”.

Zachęcajmy dziecko do różnych pozycji podczas zabawy. Możemy wykorzystać różnorodne sposoby siadania: **po turecku, siad z nóżkami przed sobą, bądź siad rozkroczny. Im więcej pozycji, tym więcej ćwiczeń na kręgosłup oraz dla równowagi dziecka, jak również więcej możliwości zabawy.**