

„O pozycji przy stoliku okiem fizjoterapeuty”

Odpowiednia pozycja przedszkolaka siedzącego na krześle to taka, która daje maksimum możliwości wykorzystania funkcji rąk i jest zarazem bezpieczna.

Stół, przy którym dziecko wykonuje aktywności powinien być przysunięty blisko dziecka, a jego blat z dużą powierzchnią powinien być na wysokości dolnej części mostka dziecka. Na blacie powinny się zmieścić całe łokcie, a nie tylko przedramiona.

Krzesełko czy siedzisko powinno mieć oparcie dla zabezpieczenia upadku w tył. Głębokość części siedzącej powinna być równa długości ud dziecka. Wysokość, na której znajduje się siedzisko powinna być równa długości podudzi, tak aby podudzie i udo tworzyły kąt prosty. Stopy muszą przylegać całą powierzchnią do podłoża. W czasie aktywności jednej strony ciała, druga nie może być pominięta. Oznacza to, że ramiona, dłonie, obręcz miedniczna, kolana i stopy muszą być w odpowiednim ułożeniu by obwód mięśniowy był „zamknięty”.

Podparcie pod stopami utrzymuje miednicę w neutralnej pozycji, nie powodując nadmiernego przodopochylenia bądź tyłopochylenia tego ważnego elementu, który łączy kręgosłup z kończynami dolnymi. Ważne jest, żeby obie nogi dotykały podłoża tak, żeby dziecko nie siedziało „na nodze”. Jeżeli o to nie zadamy, konsekwencją będzie nieprawidłowe ułożenie kręgosłupa.

Podparcie stóp o podłoże powoduje, że powstaje punkt podporu, który ułatwia zapanowanie nad górną częścią ciała. Dziecku łatwiej będzie wykonywać pracę rękoma i łatwiej utrzymać kręgosłup i cały tułów, łącznie z głową. Będzie to zapobiegało m.in. podpieraniu głowy jedną ręką. Każdy ruch części dystalnej ciała, czyli np. dłoni i palców zaczyna się bowiem od napięcia mięśni tułowia. Chodzi o to by dziecku zapewnić prawidłową pozycję, aby nie musiało walczyć swoim ciałem o dobór wygodnej pozycji.

Dobra stabilizacja obręczy barkowej, kręgosłupa i miednicy usprawni koordynację ruchów, poprawi precyzję wykonywanego ruchu, przyczyni się również do poprawy koncentracji na wykonywanym zadaniu.

Gdy stopy są w powietrzu, nie mają punktu podparcia i nie są ustawione w pozycji pośredniej, może to wpłynąć na wzrost napięcia mięśniowego obwodowego i rozwinięcie się wad stóp i innych wad postawy. Stabilny tułów podczas siedzenia ma wpływ na pracę przepony i łatwiej jest nam oddychać.

Podpór pod stopami może stanowić podłoga, może to być też podnózek czy gruba książka, pudło albo klocek do jogi włożony pod stopy, aby te nie „dyndały”.

Dziecko podczas prac stolikowych może zacząć się wiercić, kręcić - jest to naturalny sposób rozładowania napięcia i potrzeba ruchu. Widząc taki sygnał, zamiast uspokajać dziecko należy przerwać wykonywaną czynność, zaproponować dziecku kilka ćwiczeń rozciągających, pozwolić odetchnąć świeżym powietrzem. Zmęczenie też powoduje, że dziecko nie siedzi prawidłowo przy biurku.

Podsumowując- pozycja dziecka powinna być priorytetem, jeśli chcemy, by prawidłowo trzymało kredkę i stosowało odpowiedni nacisk na kartkę.

Stabilne stopy to lepsza sprawność aparatu artykulacyjnego, a zatem opisana powyżej pozycja powinna być uwzględniana również w trakcie posiłków.

mgr Barbara Hawieńczyk
fizjoterapeuta, terapeuta ręki,
nauczyciel w ZSS Sułkowice- Łęg

opracowane na podstawie:
„Przedziałak w pigułce” M.Wawrzynów, A.Skiba
materiały szkoleniowe aCentrum
www.alaantkoveblw.pl
www.aduu.pl
www.wychowaniewprzedszkolu.com.pl