



Prawidłowa postawa ciała to taka, która zapewnia optymalną stabilność, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego do jej utrzymania w pionie oraz stwarza warunki do optymalnego ułożenia narządów wewnętrznych.

Prawidłowa postawa charakteryzuje się:

- prostym ustawieniem głowy,
- fizjologicznymi wygięciami kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i prostym kręgosłupem w płaszczyźnie czołowej,
- dobrze wysklepioną klatką piersiową,
- ramiona delikatnie cofnięte w stosunku do miednicy,
- symetryczne ułożenie miednicy.

Najbardziej obciąża kręgosłup siedzenie. Dlatego bardzo ważne jest, aby osoba siedząca wózku miała zagwarantowane prawidłowe podparcie.

Występują trzy podstawowe powierzchnie podparcia: pośladki plecy oraz kończyny dolne.

Kifoza

OBJAWY:

- łukowate wygięcie piersiowego odcinka kręgosłupa w stronę grzbietową,
- wygięcie lędźwiowego odcinka kręgosłupa najczęściej w parze z wychyleniem do tyłu miednicy,
- niewielki kontakt z oparciem,
- wydłużenie szyi by patrzeć na wprost,
- nieprawidłowe oddychanie.

PRZYCZYNY powstawania kifozy.

Wózek: zbyt ostry kąt pomiędzy siedziskiem i oparciem i niewystarczające wsparcie tułowia, które nie chroni przed opadaniem tułowia.

Przyczyny związane z warunkami fizycznymi: Trwała patologiczna kifoza kręgosłupa, tylne wychylenie miednicy, napięcia ścięgien, napięcie zginacza biodrowego, niskie napięcie mięśni tułowia, osłabienie i zmniejszenie wydajności mięśni.

CEL ZASTOSOWANIA PASÓW:

- Powiększenie tułowia i wycofanie łopatek,
- zmniejszenie kifozy,

- naturalne ustawienie tułowia względem miednicy,
- poprawa zdolności oddechowej,
- poprawa kontroli głowy,
- utrzymanie dobrego pola widzenia.

Lordoza

OBJAWY:

- łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę brzuszną,
- wydłużenie części lędźwiowej kręgosłupa,
- wychylenie miednicy do przodu,
- cofnięte i schowane łopatki,
- plecy mają minimalny kontakt z oparciem wózka.

PRZYCZYNY powstawania lordozy:

Wózek: zbyt ostry kąt pomiędzy siedziskiem i oparciem wózka, aby utrzymać wyprostowaną postawę trzeba wyciągnąć kręgosłup i wychylić do tyłu, niewystarczające wsparcie tułowia, które nie chroni przed opadaniem .

Przyczyny związane z warunkami fizycznymi: Trwała patologiczna lordoza kręgosłupa, przednie wychylenie miednicy, napięcia ścięgien, napięcie zginacza biodrowego, niskie napięcie mięśni tułowia, osłabienie i zmniejszenie wydajności mięśni.

CEL ZASTOSOWANIA KAMIZELEK:

- Zagwarantowanie głównego wsparcia wzdłuż mostka,
- zmniejszenie lordozy oraz wychylenie miednicy ku przodowi,
- naturalne ustawienie tułowia nad miednicą i wyciągnięcie łopatek do przodu,
- poprawa zdolności oddechowej,
- dla osób aktywnie zginających tułów zastosowanie kamizelki z neoprenu pozwala na większą swobodę ruchu przy zachowaniu prawidłowej stabilizacji oraz korygowaniu postawy,
- niektóre osoby, aby skutecznie zredukować lordozę, wymagają dodatkowego wsparcia w okolicy dolnych żeber i brzucha.

SKOLIOZA

OBJAWY:

- Boczne skrzywienie kręgosłupa zwykle w części piersiowej i w prawo,
- wystawanie barku do przodu i ku górze z jednej strony,
- przemieszczenie jednego z bioder ku górze i do przodu - skręcenie miednicy,

- **wystawanie do tyłu jednej strony klatki piersiowej (garb żebrowy); najbardziej widoczne przy pochyleniu do przodu,**
- **ramiona nie leżą na tym samym poziomie.**

Standardowo wszystkie kamizelki są dostarczane z tylną regulacją napięcia. Można zamówić z przednią regulacją w przypadkach, w których wskazane jest, aby osoba siedząca w wózku samodzielnie mogła dokonywać regulacji napięcia.

Sylwia Kulikowska.

Źródło: www.vermeiren.