



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.com.