



Zaburzenia działania powięzi na skutek nieprawidłowej postawy ciała



Przykłady ćwiczeń
z wykorzystaniem rollera

Spis treści

Zaburzenia działania powięzi na skutek nieprawidłowej postawy ciała.	
Przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem rollera	5
Wstęp.....	5
Postawa ciała.....	5
Ocena postawy ciała	6
Powięź.....	9
Rolowanie.....	10
Przykłady rolowania mięśni	12
Przykłady rolowania z użyciem piłki lub duoballa oraz małego rollera	22
Przykłady ćwiczeń z rollerem	29
Podsumowanie.....	41
Piśmiennictwo	42

Zaburzenia działania powięzi na skutek nieprawidłowej postawy ciała. Przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem rollera

WSTĘP

W dzisiejszych czasach coraz więcej dzieci i dorosłych ma problemy z utrzymaniem prawidłowej postawy ciała. Związane jest to z obecnym trybem życia, nieprawidłowymi wzorcami ruchowymi, wadami wrodzonymi lub niewłaściwymi nawykami i brakiem ergonomii. Na szczęście postawę ciała można skorygować, a im wcześniej do tego dojdzie, tym lepsze rezultaty można osiągnąć. Świadomość społeczeństwa i kontrolowanie rozwoju dziecka i jego postawy ciała od urodzenia przez specjalistów (lekarzy, fizjoterapeutów, położne) stwarza możliwość wczesnego wykrycia zaburzeń oraz wprowadzenia prawidłowych nawyków pielęgnacji małego dziecka przez rodziców i najbliższe otoczenie. Bardzo często rodzice nie zauważają, że ich dziecko przyjmuje nieprawidłowe wzorce ruchowe podczas chodu, siadu, podczas zabawy czy snu. Długotrwałe utrzymujące się wzorce kompensacyjne w przyszłości przyczyniają się do powstania urazów i przeciążeń, a co za tym idzie – dolegliwości bólowych.

Przyjmowanie nieprawidłowej postawy ciała powoduje również zaburzenia pracy powięzi, której zadaniem jest utrzymanie ciała w jedności, ochrona struktur wewnętrznych w naszym ciele. Powięź może ulec odkształceniu, zablokowaniu lub zgrubieniu, co w konsekwencji zaburza pracę mięśni, więzadeł czy ścięgien. Dbanie o powięź jest bardzo ważne dla naszego organizmu. Możemy to zrobić dzięki odpowiednim nawykom, jak m.in. utrzymanie prawidłowej masy ciała i odpowiedniego nawodnienia oraz unikanie przemęczenia, a także dzięki rolowaniu powięzi, stosowaniu masażu powięziowego, manipulacji powięzi czy odpowiedniego treningu.

POSTAWA CIAŁA

Postawa ciała – to osobnicze ukształtowanie sylwetki, czyli ustawienie poszczególnych elementów ciała (tułów i kończyny) w pozycji stojącej. Nasza postawa ciała ulega ciągłym zmianom i kształtuje się od urodzenia aż do późnej starości i jest zależna od czynników zewnętrznych, takich jak [1, 2]:

Przyjmowanie
nieprawidłowej
postawy ciała –
przyczyny i skutki

Czynniki
zewnętrzne
wpływające
na postawę ciała

- aktywność ruchowa,
- tryb życia,
- odżywianie i nawodnienie,
- wykonywana praca zawodowa,
- czynniki klimatyczne oraz środowiskowe,
- odpoczynek (regeneracja),
- stosowanie zabiegów kosmetycznych, takich jak modelowanie sylwetki,
- odpowiedni sen,
- siła grawitacji.

Czynniki wewnętrzne wpływające na postawę ciała

Wpływ na postawę ciała mają również czynniki wewnętrzne:

- płeć,
- wiek,
- wzrost,
- geny,
- gospodarka hormonalna,
- stan psychiczny,
- wady wrodzone,
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe,
- przebyte choroby.

Za kształtowanie naszej postawy ciała odpowiada układ mięśniowo-nerwowy [1], dlatego też gdy pojawiają się jakieś dysfunkcje w którymś z wyżej wymienionych układów, jedną z konsekwencji jest nieprawidłowa stabilizacja ciała, która wpływa na przyjmowanie niewłaściwej pozycji ciała oraz ograniczenie realizacji poprawnych wzorców ruchowych [3, 4, 5].

OCENA POSTAWY CIAŁA

Ocena postawy ciała pacjenta

Do oceny postawy ciała można wykorzystać wiele metod, co daje możliwość porównania ocen. Do głównej oceny wykorzystujemy narząd wzroku (wzrokowa analiza), dlatego też do badania dziecko powinno być w samej białźnie [1]. Ciało pacjenta