

Чем опасна поза «лягушки»?



Все родители, наверное, знакомы с осанкой «лягушка» - это сидячее положение, с которым ноги ребенка визуальнo формируют букву «W».

Однако это самый распространенный способ сидеть, к сожалению, несет огромное количество негативных рисков для здоровья детей.

По призывам ведущих европейских и американских ортопедов, если вы видите ребенка, сидящего в позе «W» надо немедленно исправлять.

Приведем негативные последствия сидения в позиции «W».

1. Проблема с осанкой.

Самые большие угрозы W – сидения – потенциальный сколиоз и долгосрочные проблемы с ортопедической спиной. При нормальном развитии в возрасте от года до трех возникает физиологическая потребность в укреплении мышц спины в положении сидя. Эта интенсификация происходит в большинстве сидящих позиций. W- сиденье, однако, провоцирует завиток тела на выравнивание баланса веса и освобождает от удерживания вертикального положения из-за мышц спины.

2. Проблемы с моторикой рук.

По данным Pediatricservies.com, сиденье W может повлиять на доминирование правого или левого полушария мозга. Ограничение передвижения в позе «лягушки» провоцирует выбор предметов на правой руке. Такое ограниченное движение туловища может негативно сказаться на развитии базовой моторики. Вместо этого во всех остальных позициях сиденья есть свобода передвижения, которая позволяет ребенку свободно использовать любую руку при необходимости брать предмет в диапазоне движения своего тела.

3. Проблема со свободой движения.

Ограниченный диапазон движения W сиденья также негативно влияет на способность ребенка разгрузить шейно- плечевой отдел позвоночника.

4. Проблемы с равновесием.

Чувство равновесия у человека формируется в раннем возрасте, а именно до тех лет. Привычка к W- сидению может привести к расстройствам формирования чувства равновесия и равновесия во время сиденья тело

полагается на себя, и у ребенка исчезает ощущение равновесия, а другие положения, например, сидень со скрещенными ногами – позволяют ребенку держать тело взвешенным и вертикальном положении.

