

Hiperlordoza

Hiperlordoza - jest wadą postawy ciała zlokalizowanej w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, a jej charakterystyczną cechą jest pogłębienie się wygięcia ciała dziecka do przodu, wgięcie pleców oraz wypięcie pupy do tyłu.



Wielkość i krzywizna lordozy uzależniona jest od kilku czynników, takich jak wiek, predyspozycje genetyczne, budowa ciała, ustawienia miednicy czy siła mięśni. W pierwszych latach życia mięśnie stabilizujące są słabe, przez co kręgosłup może wyginać się w przód lub w tył. Mięśnie dzieci, ze względu na szybki wzrost ciała, często nie nadążają za zmianami, co powoduje zakrzywienia. Nieleczona lordoza może doprowadzać do bólów krzyża, zaburzeń trawienia czy rozstrojów pracy niektórych organów. Pogłębiające się skrzywienie prowadzi do zaburzeń proporcji sylwetki u dzieci oraz może nadmiernie rozciągnąć, napinać i osłabiać mięśnie całego ciała.

Okres szybkiego wzrostu u dzieci przypada na wiek wczesnoszkolny, czyli akurat wtedy, gdy potrzebują one dużo ruchu i aktywności fizycznej. Niestety, często nie mają możliwości stymulować odpowiednio mięśni, zwłaszcza, że rodzice, w większości, nie posiadają wiedzy, jak w poprawny sposób pokierować ćwiczeniami.

