

Spis treści

Wstęp	7
1. Postawa człowieka i jej rozwój (Maria Borkowska)	9
Zmiany krzywizn kręgosłupa w życiu człowieka	11
2. Czynniki wpływające na rozwój postawy (Maria Borkowska)	16
Rozwój ruchowy dziecka	16
Ważny trening	18
Co jeszcze wpływa na postawę	19
3. Wady postawy (Maria Borkowska)	20
4. Ogólne zasady wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych (Maria Borkowska)	23
Ćwiczenie uniwersalne	25
5. Zestaw ćwiczeń dla dzieci z wadami postawy i obniżonym napięciem mięśni (Izabela Gellesta-Mac)	28
6. Boczne skrzywienia kręgosłupa – skoliozy (Maria Borkowska)	39
Rozwój bocznych skrzywień kręgosłupa	41
Leczenie	44
7. Tryb życia dzieci z wadami postawy i bocznymi skrzywieniami kręgosłupa (Maria Borkowska)	46
Utrzymywanie prawidłowych pozycji	46
Spanie i odpoczynek	49
Odżywianie	50
Noszenie książek	51
Sport i lekcje wychowania fizycznego	52
Pobyt w szkole i w domu	52
Inne uwagi i zalecenia	53

8. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z bocznymi skrzywieniami kręgosłupa oraz plecami płaskimi i wklęsłymi (<i>Izabela Gellesta-Mac</i>)	57
9. Młodzieńcza kifoza – choroba Scheuermanna, jałowa martwica kręgosłupa (<i>Maria Borkowska</i>)	65
10. Tryb życia dzieci z młodzieńczą kifozą (<i>Maria Borkowska</i>)	69
11. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z chorobą Scheuermanna, plecami okrągłymi i okrągło-wklęsłymi (<i>Izabela Gellesta-Mac</i>)	72
12. Budowa i rozwój stóp (<i>Maria Borkowska</i>)	80
Rozwój sprawności stóp	81
13. Płaskostopie. Zapobieganie płaskostopiu (<i>Maria Borkowska</i>)	83
Trzy stopnie płaskostopia	83
Przyczyny płaskostopia	84
Prawidłowe obciążanie stóp	84
Jak ćwiczyć	86
14. Wpływ obuwia na stopy (<i>Maria Borkowska, Izabela Gellesta-Mac</i>)	88
Cechy prawidłowego i wygodnego obuwia dla wszystkich bez względu na wiek	88
15. Wady kolan: koślawość i szpotawość (<i>Maria Borkowska</i>)	92
16. Oddziaływanie korekcyjne i ćwiczenia przy wadach kończyn dolnych i stóp (<i>Izabela Gellesta-Mac</i>)	97
Zestaw ćwiczeń polecanych w profilaktyce i korekcji stóp płasko-koślawych	98
17. Ćwiczenia relaksacyjne (<i>Maria Borkowska</i>)	105
Pozycje, w których uzyskuje się ogólne rozluźnienie	106
Ćwiczenia rozluźniające miejscowo	108