

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Najczęstsze wskazania do wdrożenia dodatkowych ćwiczeń korekcyjnych, to:

- wady kręgosłupa (plecy: płaskie, okrągło-wklęsłe, okrągłe),
- boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza),
- koślawość lub szpotawość kolan/stóp,
- płaskostopie,
- asymetria kręgosłupa i położenia łopatek,
- kifoza młodzieńcza,
- kurza klatka piersiowa,
- lejkowata klatka piersiowa.

Im szybciej zauważymy u dziecka asymetrię, tym lepiej — wtedy łatwiej możemy ją skorygować. Zaawansowane przypadki wymagają czasu i ćwiczeń (nawet kilka razy w tygodniu). Dlatego ważne jest, żeby dziecko ćwiczyło także w domu. Gimnastyka korekcyjna jest w stanie całkowicie usunąć lub znacząco zmniejszyć wady postawy, tak aby w przyszłości uniknąć operacji. U dzieci i młodzieży zajęcia mogą być prowadzone również profilaktycznie, co pomoże wypracować odpowiednią postawę ciała. Pamiętaj! Aktywność fizyczna, rozwijanie partii mięśni i regularny ruch są bardzo ważne.

Nie da się ukryć, że wielu rodziców chciałoby, aby efekty ćwiczeń pojawiły się jak najszybciej. W końcu nie ma nic bardziej frustrującego niż problemy zdrowotne u dziecka. Pamiętaj, że wszystko zależy od tego, z jaką wadą postawy mamy do czynienia i jak bardzo jest ona zaawansowana.