

## „W“ SĖDĖSENA: KAS TAI IR KAIP JOS IŠVENGTI?

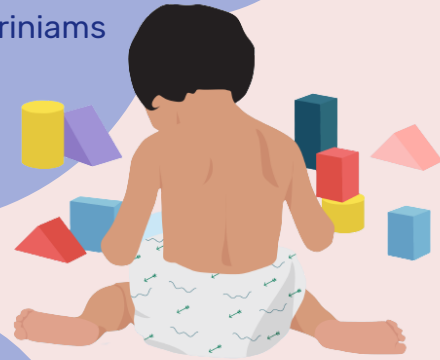
„W“ sėdėseną – tai poza, kai vaikai sėdi sulenkę kojas per kelius ir į šonus. Vaikai mėgsta taip sėdėti dėl silpnų liemens raumenų. „W“ sėdėjimas yra žalingas, nes gali sukelti kojų sąnarių pažeidimus, tai pat gali atsirasti ortopedinių kojų pakitimų. Toliau rasite patarimų, kaip reikėtų to išvengti.

### KODĖL VAIKAI SĖDI „W“ RAIDE?

Dažnai „W“ padėtyje sėdėti vaikai renkasi dėl liemens ir klubų nestabilumo. Liemens sukinėjimas ir svorio centro keitimas į šonus leidžia vaikui palaikyti pusiausvyrą bėgiojant lauke ar žaidžiant žaidimus aikštelėje. Toks sėdėjimas trukdo atlikti judesius, kurie būtini augančio vaiko motoriniams įgūdžiams.

### „W“ SĖDĖJIMAS:

- a) gali paskatinti klubo išnirimą;
- b) didina raumenų įtempimą (pakinklinių sausgyslių, klubų pritraukiamųjų raumenų, pėdų sausgyslių);
- c) silpnina liemens ir klubų kontrolę, gali atsirasti ū forma;
- d) esant neurologinio pobūdžio sutrikimams ar sulėtėjusiam vystymuisi, toks sėdėjimas skatina neįprastus judesių modelius;
- e) sėdint tokioje padėtyje liemuo nesisukinėja, vaikas mažiau linkęs siekti žaislų lenkdamas kūną;
- f) sutrumpėję raumenys turi įtakos pusiausvyros ir koordinacijos judesių kokybei.



### KAIP UŽKIRSTI KELIĄ TOKIAM SĖDĖJIMUI?

Labai svarbu sėdėjimo įpročius formuoti vaikui mokantis ir jau pradėjus sėdėti. Jeigu vaikas atranda „W“ sėdėjimą,

padėkite jam atsisėsti kitaip:

- a) pasakykite „ištiesk kojas į priekį“;
- b) išbandykite „turkišką“ sėdėseną;
- c) kojas sulenkite po savimi ir atsisėskite ant kulniukų;
- d) stiprinkite pilvo ir šoninius liemens raumenis.

