

## **Dlaczego obniżanie oparcia w wózku jest złudne i niekorzystne – czyli słów kilka o prawidłowej pozycji w wózku**

Jak wiemy idealna pozycja siedząca w wózku to taka, która zapewnia tzw. pośrednie ustawienie miednicy – nie może być ona ani nadmiernie pochylona do przodu ani do tyłu. Guzy kulszowe (te części kostne na których siedzimy) powinny być równo obciążone. Takie ustawienie miednicy jest solidną bazą dla części ustawionych powyżej, a więc dla tułowia, obręczy barkowej i głowy.

Tułów powinien być aktywny, ustawiony prosto, nie powinien opadać w żadną ze stron – jeżeli tak się dzieje, możemy korygować ustawienie przy użyciu odpowiednich pelot albo innych pomocy, np. małego ręcznika czy poduszki.

Obręcz barkowa powinna być również ustawiona w pozycji pośredniej – tj. barki powinny być ustawione nisko, jak najdalej od uszu. Głowa powinna znajdować się w przedłużeniu tułowia.

Wracając do miednicy i do tułowia; między tułowiem a miednicą nie powinna znajdować się nawet najmniejsza przestrzeń. Tułów powinien przylegać do oparcia. Jeśli natomiast tak nie jest, to znaczy że należy dosunąć miednicę do końca siedziska i zabezpieczyć ją pelotami. Zawsze kiedy wkładamy dziecko do wózka, ustawienie rozpoczynamy od zabezpieczenia miednicy pelotami, po to by nam się nie zsuwało ono do przodu.

Warto również zadbać o podparcie stóp! Podparte stopy to większa płaszczyzna podparcia i dodatkowa stabilizacja miednicy.

Bardzo ważne: nogi dziecka powinny być zawsze zgięte w stosunku do tułowia pod kątem 90 stopni. Tylko taki kąt zapewni dziecku najbardziej optymalną "pracę" przedniej i tylnej grupy mięśni, a więc brzucha i grzbietu.

Jeżeli obniżymy oparcie wózka to miednica zacznie się zsuwać, a kąt pomiędzy tułowiem a nogami zamiast prostego stanie się rozwarty. Spastyczne dziecko chcąc się w tej pozycji ustabilizować zacznie automatycznie poszukiwać punktów podporu, w które zacznie pchać. Prężące się dziecko pcha głową w oparcie, odgina ją do tyłu, stopami natomiast odpycha się od podnóżka. Miednica ustawia się w coraz większym przodopochyleniu, brzuch wypina się do przodu, a mięśnie wzdłuż kręgosłupa mocno się napinają.

W taki oto sposób narasta napięcie spastyczne. Pamiętajmy o tych prostych zasadach przy dopasowywaniu siedziska.