

Pozycja siedząca - notatki

Nieprawidłowa pozycja siedząca to – stabilizacja chwiejna, układ nadeżny przednio – tylny, tendencja do zgięcia w tył kręgosłupa, zginacze w zgięciu – są skrócone i skrócone.

Prostowniki kręgosłupa – rozciągnięte, naczynia naciągnięte i zwężone powoduje to niedokrwienie mięśni i tkanek.

Patologia siedzenia:

1. Opieranie się – odcinek lędźwiowy się uwypukla do kifozy, piersiowy się jeszcze bardziej kifotyzuje
2. Kolana wyżej niż biodra – zgięcie odcinka lędźwiowego
3. Stopy z przodu od rzutu OSC – wymusza zgięcie odcinka lędźwiowego

Kolejność napięcia mm jest nieprawidłowa. Przeciążenie biernych struktur ruchu a wyłączenie czynnych (mięśni) struktur ruchu. W nieprawidłowym ułożeniu w pozycji siedzącej obciążenie jest głównie skierowane na miednicę

Prawidłowe siedzenie

- Siad na guzach kulszowych, wsparcie na koście guzicznej i np na małej piłeczce stabilizującej miednicę, nie ma tyłopochylenia
- Kolana lekko zgięte nie przekraczające wysokości bioder (niżej niż st.biodrowy) gdy jest wyżej OSC przesuwają się w stronę odcinka lędźwiowego
- Pełne podparcie stóp ułożonych na płaszczyźnie rzutu OSC – na nich spoczywa cały ciężar ciała
- Stawy skokowe powinny być lekko cofnięte do tyłu od st.kolanowych
- Obciążenie kończyn dolnych zamiast miednicy w czasie siedzenia
- Kręgosłup ustawi się kompensacyjnie względem miednicy – jeśli wyrównamy miednicę to kręgosłup ustawi się prawidłowo
- OSC musi padać na czworobok podparcia
- Prawidłowa pozycja jest męcząca gdyż angażuje drugi układ odniesienia mięśni