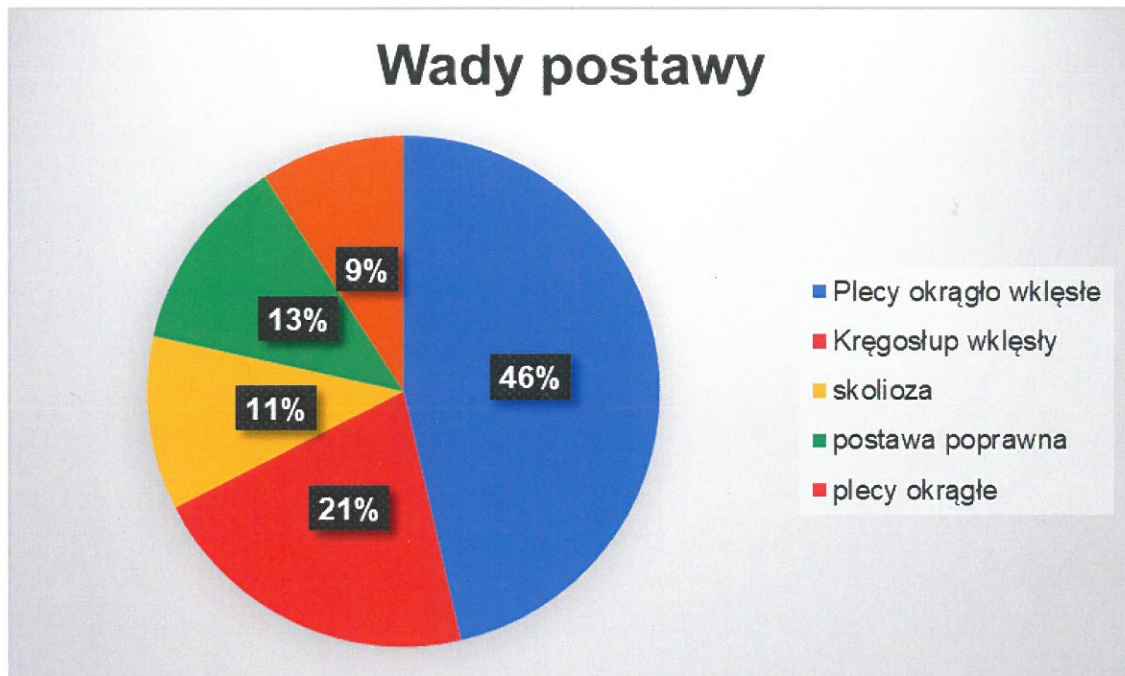


# Statystyka wad postawy



**Plecy okrągłe** - to postawa, w której kręgosłup jest pochylony do przodu w okolicy klatki piersiowej, co powoduje występowanie tzw. garbu. W tej postawie łopatki są pochylone do przodu, a barki są wypięte na zewnątrz. Takie ułożenie kręgosłupa może prowadzić do bólu w okolicy szyi, pleców i barków.

**Kręgosłup wklęsły** - to postawa, w której kręgosłup jest odchylony do tyłu w okolicy klatki piersiowej, co powoduje występowanie tzw. lordozy. W takiej postawie łopatki są odchylone do tyłu, a biodra są przesunięte do przodu. Takie ułożenie kręgosłupa może prowadzić do bólu w okolicy kręgosłupa, pleców i bioder.

**Skolioza** - to postawa, w której kręgosłup jest zdeformowany w trzech płaszczyznach, co powoduje występowanie łuków skoliozy. Skolioza może prowadzić do bólu pleców, zmiany postawy oraz asymetrii ciała.