

Σωστή καθιστή θέση

Η σημαντικότητα της σωστής καθιστής θέσης είναι πολύπλευρη και εξυπηρετεί τη λειτουργικότητα και άλλες βασικές λειτουργίες του ατόμου. Υπάρχουν άτομα που μπορούν να διατηρήσουν μια δυναμική καθιστή θέση χωρίς στήριγμα στην πλάτη ή τα πλάγια, όπως επίσης υπάρχουν άτομα που χρειάζονται πολλαπλά στηρίγματα από το κεφάλι μέχρι και τα κάτω άκρα. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται και διαφορετικού τύπου κάθισμα, για να υπάρχει μια σωστή καθιστή θέση χωρίς ταυτόχρονα να παραλείπονται κάποιοι γενικοί κανόνες.

Μια σωστή καθιστή θέση δίνει την ώθηση για ανάπτυξη και ενεργοποίηση των ατόμων από το κάθισμά τους για συμμετοχή σε δραστηριότητες. Είναι βασικό να τοποθετούνται τα άτομα σε τέτοια θέση που να μπορούν να αναπτύξουν κινητικά πρότυπα έτσι ώστε να εξυπηρετούνται όσο το δυνατόν καλύτερα οι ανάγκες τους. Επίσης αποφεύγονται επιπλοκές όπως σωματικές παραμορφώσεις, δυσφαγία και παρέχεται αναπνευστική διευκόλυνση.

Σε γενικές γραμμές μια σωστή καθιστή θέση θα πρέπει:

- Να βοηθά στην ομαλοποίηση του μυϊκού τόνου
- Να διατηρείται η ευθυγράμμιση αυχένα, κορμού και λεκάνης
- Να παρέχει σταθερή βάση στήριξης του κορμού και λεκάνης, έτσι ώστε να προάγεται η λειτουργικότητα και να μπορεί να διατηρείται σ' αυτή τη θέση για κάποιο χρονικό διάστημα
- Να παρέχει ανακούφιση και χαλάρωση στο σώμα
- Να παρέχεται η διευκόλυνση των κινήσεων των άκρων και της κεφαλής και έλεγχος των παθολογικών προτύπων
- Να μειώνει την κόπωση
- Να υποβοηθά τις βασικές λειτουργίες όπως καρδιοαναπνευστικό και πεπτικό σύστημα
- Να παρέχει βάση - στήριξη στα πέλματα.

