O dětech 14. 9. 2023 | redakce Vím, co jím

Osvobození z tělocviku kvůli skolióze? Fyzioterapeuti to vidí jinak

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Osvobozeni-z-telocviku-kvuli-skolioze-Fyzioterapeuti-to-vidi-jinak__s10013x20643.html

Vadné držení těla, ochablé břišní a zádové svalstvo nebo vychýlená páteř. Problém až třetiny školáků u nás. A stejně jako roste počet dětí se skoliózou, narůstá také počet omluvenek ze školního tělocviku. Přitom, jak upozorňují fyzioterapeuti, právě tyto děti potřebují pravidelný pohyb ze všech nejvíc.

Důvodů, proč dětí s vadným držením těla a skoliózou přibývá, je mnoho – **úbytek přirozeného pohybu během dne, sedavé zájmy, ale i málo pestrá strava a dědičnost**. Zlom u dětí nastává s nástupem do školy. Zatímco ve školce si děti hrály, hýbaly se a různě skotačily, ve škole prakticky

celé dopoledne prosedí v lavicích. Starší děti pak ještě delší dobu, navíc po návratu domů tráví často další čas sezením u počítačů apod. Dlouhodobým sezením se pak děti hrbí, ochabují jim břišní svaly a záda se křiví a kulatí, což bývá doprovázeno i bolestmi v různých částech těla.

Málo pohybu ve školách

Velké procento dětí školního věku si běžně stěžuje na bolesti hlavy, kloubů a větší únavou, za kterými mohou stát právě **přetížené svaly trupu a šíje**. Příčinou je kombinace psychické a fyzické zátěže – statický sed při vyučování s nedostatečnou fyzickou kompenzací. Nejhorší scénář vidí fyzioterapeuti ve třídách, kde je pohyb dětem zapovězen i o přestávkách.

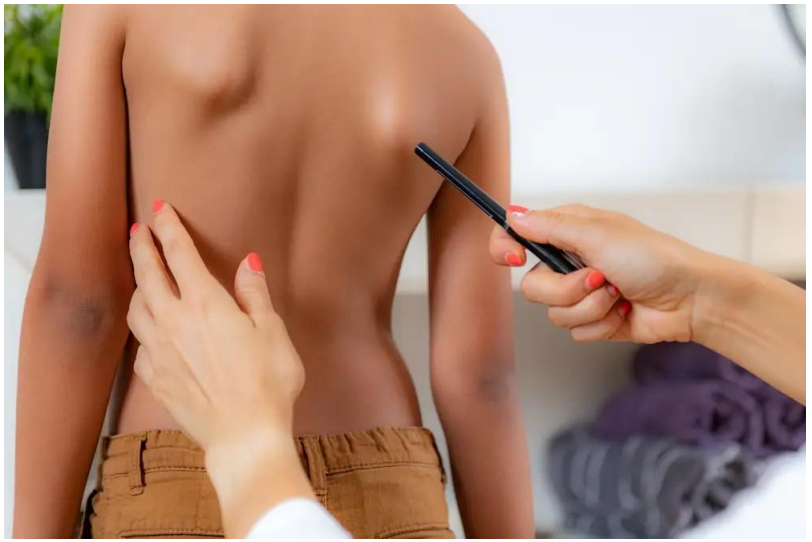
> *„Chápu pohled učitele, že při jeho dozoru se nestane žádný úraz a má klidnou třídu před sebou, ale pokud děti nemají průběžně pohyb mezi hodinami, mají pak horší soustředění na probíranou látku nebo opakování. Nejsou tzv. osvěžené a bude to mít vliv i na jejich prospěch, počínající vztah ke vzdělávání a to ani nemluvíme o tom, že svaly, tvorba kostí a tvarování páteře berou za své. Na druhou stranu jsou i osvícení ředitelé a kantoři, kteří dovolují dětem hrát fotbal s měkkým míčem na chodbách, školy mají pingpongové stoly, ve třídách jsou koberce na hraní i žíněnky na skákání,“* míní Iva

Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Povinný školní tělocvik mají děti obvykle dvě hodiny týdně, což není mnoho.

„Na prvním stupni učí tělesnou výchovu pedagog, který se nikdy nesetkal se zdravotním tělocvikem. Na pedagogických fakultách se tento obor neučí. Děti pak na TV běhají okolo tělocvičny a hrají vybíjenou (hrbí se). Výborná je na školách například horolezecká stěna, která podporuje tzv. zkřížený pohybový vzor. Když jsme se jako miminka učili plazit a lézt, střídali jsme křížem ruku a nohu a přitom jsme měli páteř napřímenou – stejný princip pohybu umožňuje i lezení po stěně,“ říká Iva Bílková.

Pro děti se skoliózou je cvičení důležité



Přesto narůstá počet dětí, které jsou i z těchto dvou hodin tělocviku osvobozeny lékařem. Častým důvodem bývá paradoxně skolióza. A jak upozorňuje fyzioterapeutka, projevuje se v takových případech zastaralý názor, že školní tělocvik páteři škodí. **Dítě má totiž většinou vadné držení páteře právě z nedostatku pohybu**, při němž se nestihly posílit svaly dostatečně na to, aby udržely páteř vzpřímenou. Místo žádoucího pohybu pak takové dítě další hodinu prosedí ve školní lavici nebo na lavičce v tělocvičně.

> *„Je šílené, když mi dítě se skoliózou, které k nám chodí na cvičení, řekne, že ze školního tělocviku je uvolněné. Nechat takové dítě ‚v klidu' je velmi přežitý názor, pokud chtějí rodiče svému dítěti pomoci, měli by dbát na to, aby mělo pohybu co nejvíc,"* podotýká Iva Bílková.

Každý den alespoň tři hodiny v pohybu

Jestliže dítě sedí půl dne ve škole, mělo by **pro zdravý vývoj být minimálně tři hodiny v pohybu.**

- Místo jízdy autem chodit do školy a ze školy pěšky, jezdit na koloběžce, lézt po stromech, skákat a běhat v parku či na hřišti. Pokud se k tomu přidá 1-2krát týdně 90 minut intenzivnějšího tréninku na sportovním kroužku, jedině dobře. Děti si zlepší pohybovou koordinaci, zvýší kapacitu plic, posílí záda a břicho. **Z hlediska prevence je potřebné dítě zapojovat do rozličných pohybových aktivit a různých druhů sportů.**

Každý pohyb a každý sport je pro dětský organismus prospěšný. Otázkou samozřejmě zůstává intenzita zátěže při sportu. Vrcholový sport s jednostranným zatížením pohybového systému není pro děti se skoliózou vhodný, podobně jako cvičení s doskoky a dopady a kontaktní sporty.

Chybu rozhodně neuděláte, pokud svým potomkům do dětského pokoje pořídíte **žebřiny či závěsné kruhy**. Dítě se tak bude moci libovolně protáhnout, zacvičit si, nebo se „jen tak“ zavěsit. Ke stolu se pak hodí **gymnastický míč**.

> *„Dítě se může občas pohoupat, zakroužit, tím si procvičí svaly v oblasti pánve i vzpřimovače páteře a udržuje mentální aktivitu i pro učení. Na míči se dá navíc zábavnými cviky výborně protáhnout celé tělo,“* dodává na závěr Iva Bílková.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://fyzioklinika.cz/
https://sancedetem.cz/vadne-drzeni-tela-jak-mu-predchazet
Okénko odborníka na téma: Skolioza a vadné držení těla. Šance Dětem [online]. 2016. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=lPrMO78cDWI
https://www.rehabilitace.info/nemoci/skolioza-priznaky-priciny-a-lecba/

bolest zad dlouhodobé sezení dostatek pohybu držení těla fyzioterapie jak budovat zdravé návyky pohybové návyky pohybový kroužek pravidelný pohyb skolióza sport pro děti vady páteře zdravotní cvičení zkrácené svaly

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz