

PREVENCE VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA U DĚTÍ

Vadné držení těla u dětí je nejčastější příčinou bolesti zad, může vést k únavě a dokonce ke vzniku trvalých deformit páteře. Klíčovým prvkem prevence je zajištění správného vývoje svalového a kosterního systému již od raného věku. Pravidelný pohyb je zásadní pro posílení svalů zajišťujících stabilitu páteře. Děti by měly být podporovány v různorodých aktivitách, jako je plavání, gymnastika, jízda na kole či cvičení zaměřená na posílení středu těla. Školní prostředí by mělo být ergonomicky uzpůsobené. Stoly a židle by měly odpovídat výšce dítěte, aby nedocházelo k nadměrnému předklánění či prohýbání. Doma je důležité sledovat, aby děti netrávily příliš času shrbené u elektronických zařízení. Rodiče a učitelé by měli věnovat pozornost změnám v držení těla dětí a včas konzultovat případné odchylky s odborníkem, například pediatrem nebo fyzioterapeutem. Včasné řešení problémů může předejít vážnějším potížím v dospělosti.

Doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA
Dětský a tělovýchovný lékař, ReFit Clinic s.r.o.



Mgr. Iva Míková, Bc. Vít Hartmann
Fyzioterapeuti, ReFit Clinic s.r.o.

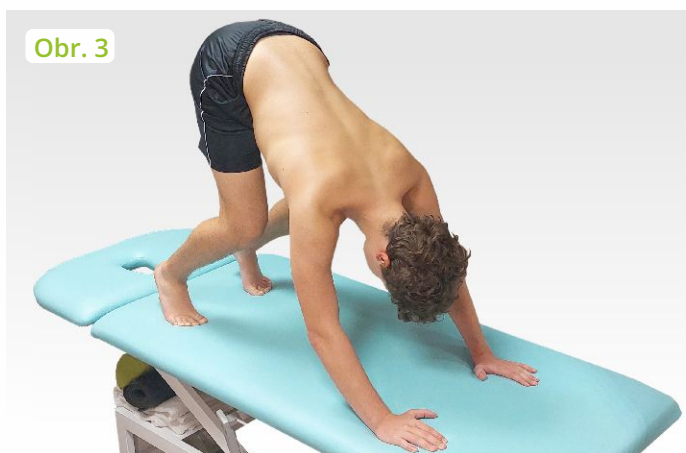
Obr. 1 Sed na okraji stolu nebo lehátka, nohy mějte na šířku pánve a kolena zarovnaná nad špičkami chodidel. Udržujte záda napřímená, hlava je v prodloužení páteře. Pohyb začněte náklonem trupu v kyčlích dopředu a následně se zvedněte do stoje. V průběhu pohybu by nemělo docházet k odlepování prstů nebo pat, záklonu hlavy, kulacení zad. Snažte se udržet natlakované břicho.

Obr. 2 Lehněte si na bok tak, aby vaše tělo tvořilo pravé úhly: loket je pod ramenem, kyčle a kolena jsou ohnuté do 90°. Záda udržujte rovnou. Spodním loktem a kolenem lehce tlačte do podložky pro větší stabilitu. Pomalu se pohybujte pánví dopředu a dozadu (kolébejte), přičemž dbejte na to, aby vzdálenost mezi koleny zůstala stejná. V průběhu pohybu by nemělo dojít k odlepení spodního kolene, k rotaci hrudní páteře vůči bederní (pohyb ruky předbíhá nohu). Snažte se udržet natlakované břicho a napřímená záda.

Obr. 3 Pozice na čtyřech s dlaněmi pod rameny a koleny pod kyčlemi. Napřímená páteř, hlava v prodloužení těla. Zapřete se do dlaní a prstů na chodidlech, přizvedněte kolena a následně se odtlačte od rukou, kdy zadek směřuje diagonálně dozadu a nahoru. Nemělo by dojít ke kulacení zad, vtáčení kyčlí, kotníků, zvednutí ramen směrem k uším. Snažte se udržet natlakované břicho, napřímená záda, mírně pokrčená kolena.

Obr. 4 Lehněte si na záda, přičemž dolní končetiny podložte tak, aby v kyčlích a kolenou svíraly pravý úhel (90°). Položte ruce na břicho v úrovni pupku, boky a dolní část zad, abyste je jemně obemkli prsty. S nádechem se pokuste natlačit (nafouknout) prostor pod prsty. Neprohýbejte se v zádech, hlavu nezaklánějte.

Neprohýbejte se v zádech, hlavu nezaklánějte.



Materiál vznikl ve spolupráci s ReFit Clinic s.r.o díky finanční podpoře Olomouckého kraje.