

VADNÉ DRŽENÍ TĚLA U DĚTÍ

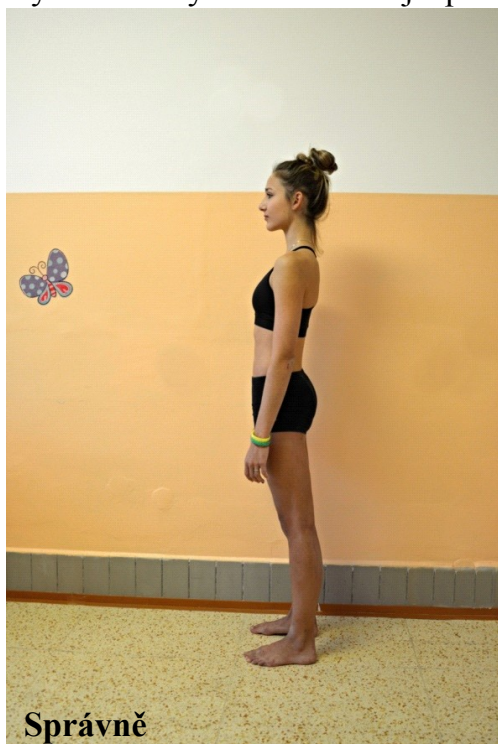
Milí rodiče,

v dnešní době stále více přibývá dětí, které mají vadné držení těla či závažnější poruchy jako je například skolióza páteře. Ze života dětí se vytrácí přirozená pohybová aktivita na úkor sezení u počítače či mobilního telefonu. Tomuto životnímu stylu se přizpůsobí i držení těla a vzniká tzv. vadné držení těla (dále VDT). Pokud se objeví odchylka v držení těla, tak se většinou růstem zhoršuje a může vést k závažnějším poruchám, jako je například skolióza či hyperkyfóza páteře. Takže rozhodně neplatí: „On z toho vyroste“. Každá odchylka v držení by se měla co nejdříve řešit.

VADNÉ DRŽENÍ TĚLA (VDT) – co to je, jak ho poznáme?

Důsledkem nesprávného zatížení pohybového aparátu dojde k rozvoji svalové nerovnováhy, která vede ke špatnému držení těla. Jedná se o funkční poruchu pohybového systému, která se projeví změnou reliéfu těla. Na rozdíl od strukturálních poruch, jako je například skolióza, funkční poruchu lze volným úsilím vyrovnat.

Dítě se špatným držením má většinou kulatější záda, lopatky mu odstávají, hlava je vysunuta dopředu, v bedrech je více prohnuté, nohy se při chůzi mohou vtáčet dovnitř či ven. Při posazení není dítě schopno udržet vzpřímenou páteř a bedra i hrudník se kulatí. Můžeme najít i asymetrie levé a pravé poloviny, jedno rameno výše, jedna noha více vtočená. U takového dítěte by se měla vyloučit závažnější porucha, kterou je skolióza páteře.



PŘÍČINY VZNIKU

Příčiny mohou nastat již během vzpřimování v kojeneckém věku, kdy mírná nerovnováha mezi pravou a levou stranou může ve školním věku způsobit vychýlení páteře. V pozdějším věku pak mezi hlavní rizikové faktory vzniku VDT patří nedostatek pohybu, převaha statického zatížení, tj. sezení u počítače, tabletu, mobilu v nesprávné pozici, dále jednostranná zátěž, jednostranný vrcholový sport s nedostatkem regenerace a relaxace, nevhodná pracovní, či odpočinková poloha.

Dalšími rizikovými faktory pro vznik VDT mohou být i vady zraku, sluchu, dechové obtíže a jiné nemoci.

TERAPIE

Nejprve musíme odstranit špatné pohybové stereotypy. Což bývá nejtěžší, hlavně pro rodiče. Čeká je neustálé napomínání a vysvětlování. Naučit dítě správnému sedu jak u počítače, tak při učení ve škole. Pořídit kvalitní školní batoh, který uleví zádom. Pořídit vhodný pracovní stůl a židli. Dále se vyplatí investice do kvalitní obuvi. Když toto dokážeme, dá se říci, že máme skoro vyhráno. Potom už stačí pár vhodných cviků a můžeme sledovat, jak se nám dítě lepší před očima.

SPRÁVNÝ SED

Ke správnému sedu potřebuje dítě odpovídající stůl a židli. Židle by měla být nastavitelná, výšku nastavíme přibližně do výšky kolen dítěte, hloubka sedací plochy by měla odpovídat věku dítěte, čím menší dítě, tím méně hluboká, aby dítě sedělo vzadu a dosáhlo nohama na zem. Opěradlo by mělo být tvarované podle fyziologické křivky zad a být až pod lopatky. Výška psací desky by měla umožnit pohodlné opření loktů. Vyšší stůl můžeme kompenzovat podložením nohou dítěte, ale židli musí mít dítě vždy přiměřenou ke své výšce. Nezapomeňte, že dítě roste a je nutná častá úprava či výměna nábytku.

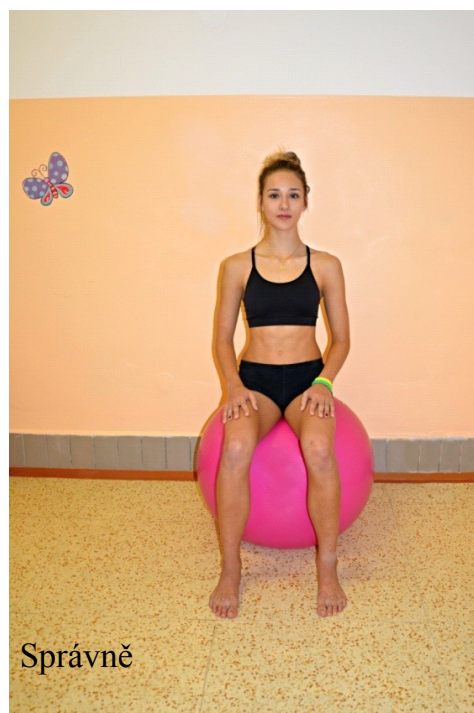
CVIČENÍ

Držení těla je řízeno programem, proto nestačí posilovat, či protahovat jednotlivé svaly, ale je nutné vytvořit nový program, ve kterém bude dítěti správné držení těla nabídnuto. Proto je třeba použít techniky založené na tzv. neurofyziologickém podkladě.

Dobrou pomůckou při cvičení je balanční míč, který umožní dynamický sed. Aktivují se při něm hluboké zádomé svaly, které stabilizují páteř.

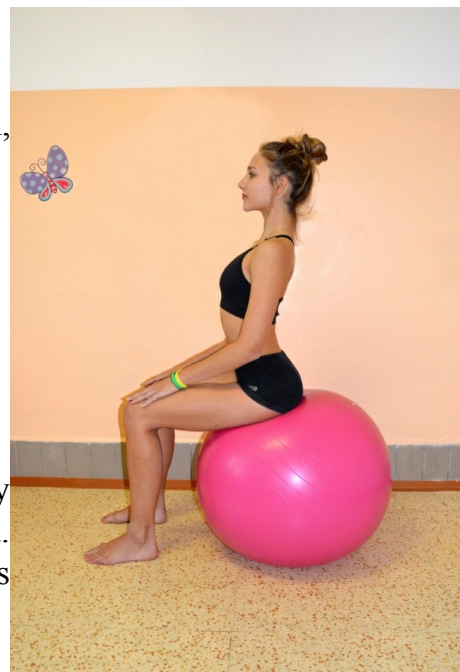
Správná velikost míče: Pro předškoláky do výšky 145 cm by měl míč mít průměr 45 cm, do výšky 155 cm by měl mít míč 55 cm, do 175 cm pak 65 cm, nad 175 cm pak 75 cm. Při posazení se na střed míče by měly být kyčle trochu výše než kolena.

Správný sed na míči: Posadit se na střed míče, kolena jsou od sebe vzdálená na šířku ramen, kotníky pod kolena, špičky nohou v prodloužení osy stehen, chodidla leží celou plochou na podložce, pánev je lehce sklopená vpřed tak, aby byla bederní páteř mírně prohnutá, ramena jsou uvolněná do šířky, hlava je v ose páteře.



Nejčastější chyby: Stahování lopatek k sobě, zvedání ramen, předsun hlavy, kulacení bederní páteře či příliš velké prohnutí.

Špatně



Cvičení: Pokud dítě sed zvládne, můžeme přidat mírné pohupy nahoru dolů, přičemž se snažíme o udržení správného sedu. Záchináme 1 – 2 minuty několikrát denně, postupně můžeme čas přidávat až na 5 – 10 minut, potom stačí 1x – 2x denně.

Nastavení výdechového postavení žebor: Leh na zádech, pokrčená kolena, nohy mírně od sebe, chodidla opřená o zem, ruce položené na dolních žebrech, která více či méně vyčnívají, nadechnout a přitvřenou pusou provést prodloužený výdech, na konci výdechu nám žebra klesnou pod rukama, dále již dýcháme jen do šířky (do oblasti pasu) bez zvedání dolních žebor a hrudníku.





Dále můžeme položit nohy na míč, zkontrolovat za hlavou dítěte, zda leží rovně. Nejprve jen držet míč, aby se nohy nevychylovaly. Pokud to dítě zvládne, tak mu můžeme do míče lehce strkat a dítě vyrovnává výkyvy. Nestrkáme moc, ale vždy z obou stran.

VHODNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA, SPORT

Mezi vhodné pohybové aktivity patří plavání, lezení na lezeckých stěnách, běh v terénu, jízda na koni, tanec, ze sportů jsou vhodnější míčové hry, bojové sporty, atletika.

Méně vhodné pak tenis, florbal, hokej, gymnastika.

Je však důležité mít na paměti, že dítě musí pohybová aktivita bavit a každá pohybová aktivita je lepší než žádná. Vrcholoví sportovci by měli dbát na kompenzaci sportu, což znamená relaxaci přetížených svalových skupin, protažení zkrácených svalů, eventuálně rehabilitační cvičení.

DŮSLEDKY VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA V DOSPĚLOSTI

Dospělí, u kterých se v dětství zanedbalo VDT častěji trpí bolestmi zad a dříve se u nich rozvíjí degenerativní onemocnění páteře jako je například výhřez meziobratlové ploténky, či artrózy nosných kloubů, kyčlí nebo kolen.

SKOLIÓZA

Skolióza je strukturální onemocnění, které postihuje kosti a vazy a mění postavení páteře i celého těla. Je to závažná porucha, která vyžaduje odbornou péči, lékařský dohled a cvičení pod odborným vedením fyzioterapeuta.

CO MÁM UDĚLAT PRO TO, ABY MOJE DÍTĚ NEMĚLO VDT

Zajistit mu dostatek pohybové aktivity s rodinou, či ve sportovním kroužku v rozsahu 2x-3x týdně. Pořídit mu kvalitní školní tašku či batoh, certifikovanou obuv. Omezit čas strávený u počítače, či nad mobilním telefonem. Dbát na správné sezení s vyrovnanou páteří. V případě, že dítě vrcholově sportuje dbát na kompenzaci sportu a relaxaci.

ZÁVĚR

Co říci závěrem? Změnit zaběhnuté návyky není jednoduché, chce to ze strany rodičů velké úsilí a neustálé připomínání. Věřte, že se to ale vyplatí. Dítě, které se už od mala naučí dbát na držení těla a pravidelně sportovat si nese do dospělosti velkou devizu v podobě zdravých zad a kloubů.

Přeji Vám hodně sil.

Vypracovala Lenka Veselá (RHBO, 2017)