**Sportovní kroužky jsou pro děti ideální, neměly by ale vytlačit přirozený pohyb**

**PRAHA, 24. SRPNA 2021 – Více než pětina školáků na druhém stupni základních škol má nadváhu nebo trpí obezitou. Z jejich života se vytratil pohyb. Pravidelný sport mají podle studií dvě třetiny českých teenagerů. Problémem jsou ale aktivity mimo organizované kroužky. Obyčejnou chůzi, běh nebo lezení po stromech většina dnešních dětí příliš nezná.**

Podíl viny na tom má moderní společnost – většinu dne dětem zabere sezení ve školní lavici, pak jdou na kroužky nebo plní své domácí úkoly. Volný čas pak tráví raději s telefony než na hřištích. „Jestliže dítě půl dne sedí ve škole, mělo by se pro zdravý vývoj alespoň tři hodiny hýbat – nemyslím usilovný trénink v kroužku, ale i chůzi místo jízdy autem s rodiči, větší vzdálenosti klidně překonat na koloběžce nebo kole, když je příležitost, vylézt na strom, řádit na hřišti, běhat s kamarády. Sportovní kroužky jsou pro pohyb dětí výborné, ale ještě důležitější je čas mimo organizované aktivity – zda ho dítě stráví v pasivním sedu, anebo aktivně,“ poukázala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Až 11 procent českých dětí od 11 do 15 let alespoň jednou týdně bolí hlava, 13 procent se potýká s bolestmi zad. Fyzioterapeuti varují, že chronických problémů a onemocnění páteře rychle narůstá už u třicátníků. „Syndrom SMSkového krku nebo playstationová záda už jsou v ordinacích ustálenými pojmy. Děti sedí hodiny ve školách a často je vidět, že i když jsou v parku, skončí na lavičce s mobilem. Dlouhodobé sezení ale představuje enormní statickou zátěž, která bez dostatečné pohybové kompenzace negativně ovlivňuje vývoj páteře, kostí a svalů, což se projeví bolestí zad v pubertě, nejpozději v rané dospělosti,“ upozornila Iva Bílková.

Podle fyzioterapeutky má vadné držení těla až třetina předškolních dětí, v tak mladém věku ale ještě není nic ztraceno. „Odstáté lopatky a vypouklé bříško se nástupem hormonů testosteronu v prvních dvou třídách rychle spraví. Podmínkou je ale pravidelný pohyb – pak se klukům začnou samy rýsovat svaly a holčičky se z bříška ‚vytáhnou‘. Nicméně proti tomu jde dlouhé sezení v lavicích, které nastupuje zhruba od třetí třídy. Sed a obecně málo pohybu v kombinaci s několikrát po sobě jdoucí akcelerací růstu vede ke zborcení páteře. Skolióza se u dětí v pubertě stává standardem. Každé dítě na druhém stupni základní školy má nějakou vadu zad, kterou pediatr třeba přehlédne, ale fyzioterapeut ji vidí hned,“ uvedla specialistka na pohybový aparát.

Organizovaný sport a školní tělocvik navíc v posledním roce téměř zmizely. V lockdownu se ukázalo, jak důležitý je návyk dětí na volnočasový pohyb. Některé sedaly víc na kola, jiné si oblíbily longboardy nebo koloběžky. „V praxi jsem se naučila rodičům říkat, že nezáleží na tom, jak se dítě ‚hýbe‘, ale že se ‚hýbe‘. Nedostatek pohybové aktivity má totiž horší následky než nevhodné typy sportů nebo riziko zranění. Sportovní kroužky se po pauze opět otvírají a pro předškolní a školní děti jsou ideální zábavou, alespoň jednou dvakrát týdně 90 minut. Čím akčnější, tím z hlediska fyzioterapie přínosnější, dítě posílí svaly, zlepší koordinaci i vytrvalost. Kdybych ale měla být důsledná jako fyzioterapeut, volila bych ze sportů, které napomáhají správnému držení těla, jako je třeba tanec, balet, gymnastika, nebo podporují pohybovou všestrannost, sem patří atletika nebo plavání. Některé sporty, jako jsou judo či box, ale ani některé typy moderního tance doporučovat nemohu. Držení těla je při nich sevřené, shrbené, podobné tomu, jaké dítě zaujímá celý den za psacím stolem,“ popsala Iva Bílková.

Kromě sportovních a jiných zájmových kroužků se vrací také veřejné akce na podporu pohybu. Na nich mohou děti poměřit své síly s dospělými, zvítězit nad tátou v lukostřelbě nebo předehnat mámu ve skákacím pytli. „A to je velká motivace! V dětském věku je důležité budovat příznivý vztah k pohybu a role rodičů je v tom nezastupitelná. Pokud jsou sami aktivní a dokážou pro sport děti nadchnout, je pohyb pro všechny především zábavou, zdravým protažením a kladný vztah ke sportu si děti uchovají až do dospělosti. To je také cílem naší Rodinné výzvy – celodenní akce, kde si mohou v pohybové zdatnosti zasoutěžit děti od tří let společně se svými rodiči či prarodiči. S kolegy fyzioterapeuty a sportovními kluby z okolí ji pořádáme dvakrát do roka, tentokrát už pojedenácté proběhne v Centrálním parku Prahy 11, a to v sobotu 11. září,“ uvedla Iva Bílková.

*V tiskové zprávě byla využita data ze STUDIE HSBC výzkumníků Univerzity Palackého v Olomouci,* [*https://zdravagenerace.cz/*](https://zdravagenerace.cz/)

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.