**FYZIOporadna: děti potřebují pohyb i doma – kterými prvky vybavit jejich pokoj?**

**PRAHA, 23. LISTOPADU 2021 – S nástupem chladného počasí se krátí doba a možnosti pobytu s dětmi venku. Rodiče proto často přemýšlí, jak jejich energii vybít v domácím prostředí. Klouzačky, žebřiny a závěsné prvky do dětského pokoje jsou podle fyzioterapeutů ideálním tipem pro Ježíška.**

Pohyb je dětem přirozený, a i když jsou zavřené doma, měly by mít k němu prostor. „Menší kout se žíněnkou a cvičebními prvky ctí mnohem lépe pravidla bezpečnosti než zbytek domácnosti, který pro pohyb dětí není uzpůsoben. Na stěnu pokoje lze instalovat žebřiny, provazový žebřík nebo do stropu lanovou houpačku. Pro nácvik lezení ruka-noha nejmenších dětí jsou výborné plastové skluzavky anebo pro větší děti na posílení svalů končetin skluzavky na palandu nebo nižší postel. Batolata, která se učí nápodobou, můžeme doma rozvíjet pomocí říkadel a písniček za doprovodu cviků. Motoriku miminek, která se už plazí nebo lezou, podpoříme překážkami mezi futry. Pokud už chápe lezení zadečkem napřed, nebránila bych mu pod dohledem v přístupu ke schodům,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

U batolat do tří let jsou pohybové hry základem zdravého psychomotorického vývoje. Starší děti si na domácích náčiních vypilují svou mrštnost, rovnováhu a celkovou sílu. Jakékoli pomůcky, které inspirují děti k lezení, věšení nebo houpání se, jsou očima fyzioterapeutů v dětském pokoji vítány. „Posílené svaly lépe chrání kloubní pouzdra, která jsou pak méně náchylná k vykloubení a dalším úrazům. U větších dětí na sílu skvěle fungují žebřiny a závěsné prvky, pro ty menší jsou nyní velmi populární tzv. Picklerův trojúhelník a houpací prkno ve tvaru U. Jediné náčiní, které nemohu doporučit, jsou trampolíny, které jsou v naší praxi častým viníkem tříštivých zlomenin loketních kloubů,“ dodala fyzioterapeutka.

Domácí prostředí je navíc v zimním období vhodné k chůzi na boso. Klíčové je střídání teplých a studených povrchů, což stimuluje funkci příčné i podélné klenby chodidla a působí preventivně proti vzniku ploché nohy. „Menší děti milují být doma bosé, nožky ještě nemají tolik ‚otupělé‘ jako dospělí a citlivě vnímají koberec, parkety, laminátové podlahy i dlažbu. Doma si snadno vyrobíme vlastní bosonohou stezku – použít můžeme bublinkovou fólii, labilní podsedáky, ale i obyčejné polštáře, kartonové krabice a podobně. Za tímto účelem je na trhu k dostání velké množství a variant senzomotorických chodníků nebo tzv. kořenových koberců, které imitují chůzi po prorostlé lesní pěšině,“ doporučila Iva Bílková.

Ne všechny produkty určené k pohybu dětí však jsou dětem prospěšné. Fyzioterapeuti varují především před výrobky, které podporují „první krůčky“. „K prvnímu sedu nebo stoji by mělo dítě dospět samo. Jakékoli pomůcky k tomu určené mu nabízejí pouze pasivní oporu, která brání zapojení správných svalů a naopak fixuje špatné držení těla. K takovým patří například ‚gauče‘ na sezení, které mají otvory na nožičky a vzadu opěrku, nebo tzv. chodítka, která dítěti usnadňují chůzi. Pokud ale dítě ještě nemá na samostatnou chůzi motorické schopnosti, visí v chodítku zavěšené za ‚kšandy‘ v podpaží nebo tříslech. Stejně tak bych chtěla upozornit na oblíbená ‚tlačítka‘, do kterých se dítě zapře a veze hračku vpřed, v tu chvíli mění své těžiště a střed těla zůstává neaktivní,“ vysvětlila Iva Bílková.

Méně akce a víc klidu vyžaduje trénink jemné motoriky. Tu si děti nejlépe rozvíjí během ručních prací a domácí výroby. Například korálkování zvládne dítě za asistence rodičů zhruba od 1,5 roku. „Pro nejmenší děti se hodí korálky s větším rozměrem od 25 do 35 milimetrů. Korálky mají větší dírky, a proto je mohou snadno navléknout na vlasec, elastickou lycru či voskovanou šňůru. Díky použití trvanlivých ekologických barev a bezbarvému laku jsou nezávadné a mohou se namočit. Při navlékání korálků děti trénují nejen motoriku, ale také se učí poznávat barvy a tvary,“ popsal Martin Stibor, zakladatel společnosti Korálky.cz.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto: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.