**FYZIOporadna: na co se zaměřit při výběru školní aktovky či batohu?**

**PRAHA, 9. SRPNA 2023 –** **Děti na prvním stupni nosí v aktovkách 20 až 25 procent své váhy. To je stejné, jako by dospělý člověk o hmotnosti 70 kilogramů několikrát denně přenášel zhruba 15kilové břemeno. Ergonomické aktovky mohou tuto zátěž alespoň trochu „ulehčit“. Podle čeho vybrat tu správnou?**

Batoh či aktovka by měly co nejvíc vyhovovat potřebám dítěte, držet jeho vzpřímený postoj a nedovolit, aby se hrbilo pod tíhou nošených věcí. „K tomu slouží nastavitelné popruhy a pevný zádový systém, který drží zátěž co nejblíž k tělu a ve správné poloze. Ergonomické aktovky by měly mít polstrovaná záda po celé délce zad kolem páteře až po bedra a dostatečně měkké širší popruhy tvarované do písmene „C“, aby nepadaly z ramen a lépe rozprostřely váhu na celá záda. Na kvalitních výrobcích je možné nalézt připevněnou etiketu např. AGR certification – Aktion Gesunder Rücken (v překladu Kampaň zdravá záda). Batohy a aktovky s tímto certifikátem jsou prověřené a rodiče si mohou být jisti, že kupují výrobek s dobře provedeným polstrováním zad, beder i ramen,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**AKTOVKA PRO PRVŇÁČKA**

Pro správný motorický vývoj dítěte by měla být aktovka sama o sobě co nejlehčí, optimálně 800 až 1200 gramů. Přesto je klíčové, aby byla pevná a s dostatečnou oporou zdravého držení páteře. „Aktovka pro prvňáčka by měla mít pevná vyztužená záda, která drží tvar i při postavení na zem. Je výhodné, když má hlavní vnitřní kapsa u zad přitahovací popruh pro přiblížení těžiště aktovky co nejblíže zádům, umožňuje to ještě lepší nastavení na individuální postavu dítěte nebo podle typu zátěže. Dobré je při výběru mezi produkty sledovat detaily jako dostatek reflexních prvků vpředu aktovky, dostatek vnitřních (i vnějších kapes), snadná nastavitelnost popruhů. Mnoho prvňáčků je drobné postavy, proto je důležité vybrat i správnou velikost, aby aktovka začínala u ramen a končila na pánvi,“ vyjmenovala Iva Bílková.

**VELIKOST AKTOVKY**

Na prvňáčcích vypadá většina aktovek obrovsky, a tak se někteří rodiče snaží hledat co možná nejmenší produkt. Sotva ale aktovka končí nad pasem dítěte, potřebuje větší model. „K tomu, aby aktovka dobře seděla, by měla být její horní část v rovině s rameny dítěte. U vhodných aktovek lze tuto výšku nastavit. Pokud není výška dostatečná, aktovka táhne tělo příliš dozadu a bederní páteř je prohnutá. Váhu aktovky dítě vyrovnává tím, že předsune ramena a hlavičku a začne se hrbit. Dolní hrana aktovky by se měla opírat o pánev. Pokud dítě vyroste a aktovka končí v půli zad, je čas ji vyměnit,“ upozornila fyzioterapeutka.

**TAŠKA PŘES RAMENO?**

Na druhém stupni už děti obvykle touží po něčem stylovějším, než je aktovka nebo batoh. Mezi čerstvě náctiletými bývají populární crossbody brašny (batoh přes jedno rameno s popruhem vedeným napříč přes hrudník) nebo u slečen objemné kabelky. V období tzv. akcelerace růstu, což je pravidelně se opakující zrychlení růstu během krátkého období, ale může být taková jednostranná zátěž po většinu dne velmi riskantní. „Může dojít ke svalovým dysbalancím páteře a změnám tvaru obratlů pod vlivem nerovnoměrného tlaku. Záleží, jak těžkou tašku dítě nosí. Školní brašna s pomůckami váží kolem 5 a někdy až k 8 kg a dítě ji často přenáší celý den, což je enormní zátěž na jedno rameno, které je tlačeno dolů. Dochází k vyosení páteře a dlouhodobě může vést až ke skolióze. Stejně se mění také postavení lopatek, kdy je jedna níž. U zatíženého ramene se přetěžují trapézové svaly a zdvihač lopatky, špatné držení těla pak ovlivňuje i svaly kolem krčních obratlů. To vše může vést i k horšímu soustředění, bolesti hlavy, pocitu únavy, horší schopnosti zaostřit. Ergonomické batohy rozloží váhu zátěže na celá ramena a záda, proto jsou určitě zdravější volbou. Na trhu existují i velmi elegantní modely a zároveň mají speciální polstrované kapsy, do kterých lze případně vložit notebook,“ podotkla Iva Bílková.

**BATOHY A SKOLIÓZA**

U dětí, které už mají nějaké zdravotní problémy a bolesti zad, by měli být rodiče s výběrem aktovky zvlášť opatrní. „V případě mírné skoliózy je třeba vybrat padnoucí aktovku s dostatečnou oporou zad a měkkými popruhy, které nepadají z ramen. Určitě se vyhněte populárním batohům s jednou kapsou, ohebnými zády a tenkými popruhy, které nemohou dostatečně rozložit nesenou zátěž na ramenech a zádech dítěte. Doporučuji vybrat model s kvalitním systémem pro detailní nastavení popruhů, který umožňuje aktovku přesně upravit na zádech dítěte. Do třetí třídy bych určitě volila bytelnou aktovku, starším dětem pak vypolstrovaný a na zádech zpevněný školní batoh,“ uvedla Iva Bílková.

**BATŮŽEK NA VÝLETY**

Na výlety děti obvykle vyrážejí s menší zátěží, a tak si vystačí s jednoduššími batůžky. Přesto je dobré myslet při jeho nákupu na jednu praktickou vychytávku. „Na procházky a výlety je ideální batůžek se zpevněnými zády a měkkými polstrovanými popruhy s přední přezkou, které zajistí, že popruhy nepadají z ramen například při jízdě na koloběžce nebo když má dítě zimní bundu. U předškolních dětí věnujte pozornost také zapínání, zda dítě preferuje zip anebo přezku či jiné, aby se mu s batůžkem dobře manipulovalo. V takových batůžcích se obvykle nenosí nic těžkého, ale měl by na dítěti dobře sedět a nepřekážet mu v chůzi ani běhu (právě třeba sklouzáváním popruhů z ramen),“ poukázala Iva Bílková.

**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 a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. 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. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. 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.