**Osvobození z tělocviku kvůli skolióze? Nesmysl, varuje fyzioterapeutka**

**PRAHA, 13. ZÁŘÍ 2023 –** **Až třetina školáků má vadné držení těla, ochablé břišní a zádové svalstvo nebo vychýlenou páteř. A stejně jako roste počet dětí se skoliózou, narůstá také počet omluvenek ze školního tělocviku. Přitom právě tyto děti potřebují pravidelný pohyb ze všech nejvíc, upozorňují fyzioterapeuti.**

Důvodů, proč dětí s vadným držením těla a skoliózou přibývá, je mnoho – úbytek přirozeného pohybu během dne, sedavé zájmy, ale i málo pestrá strava a dědičnost. „První problémy se obvykle objeví po nástupu do školy, kde děti ztrácí čas a prostor hýbat se. Zatímco v mateřské škole si neustále hrály, pobíhaly, skotačily, v první třídě už musí dopoledne prosedět v lavicích. Dlouhodobým sezením se ale děti hrbí, ochabují jim břišní svaly a záda se kulatí, což může mít později následky v mnoha bolestech zřetězených po celém těle i migrénách,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Velké procento dětí školního věku má problémy s bolestmi hlavy, kloubů a větší únavou, za kterými mohou stát přetížené svaly trupu a šíje. Příčinou je kombinace psychické a fyzické zátěže – statický sed při vyučování s nedostatečnou fyzickou kompenzací. Nejhorší scénář vidí fyzioterapeuti ve třídách, kde je pohyb dětem zapovězen i o přestávkách. „Chápu pohled učitele, že při jeho dozoru se nestane žádný úraz a má klidnou třídu před sebou, ale pokud děti nemají průběžně pohyb mezi hodinami, mají pak horší soustředění na probíranou látku nebo opakování. Nejsou tzv. osvěžené a bude to mít vliv i na jejich prospěch, počínající vztah ke vzdělávání a to ani nemluvíme o tom, že svaly, tvorba kostí a tvarování páteře berou za své. Na druhou stranu jsou i osvícení ředitelé a kantoři, kteří dovolují dětem hrát fotbal s měkkým míčem na chodbách, školy mají pingpongové stoly, ve třídách jsou koberce na hraní i žíněnky na skákání,“ míní fyzioterapeutka.

Povinný školní tělocvik mají děti obvykle dvě hodiny týdně. To ale podle Ivy Bílkové nemůže stačit. „Na prvním stupni učí tělesnou výchovu pedagog, který se nikdy nesetkal se zdravotním tělocvikem. Na pedagogických fakultách se tento obor neučí. Děti pak na TV běhají okolo tělocvičny a hrají vybíjenou (hrbí se). Výborná je na školách například horolezecká stěna, která podporuje tzv. zkřížený pohybový vzor. Když jsme se jako miminka učili plazit a lézt, střídali jsme křížem ruku a nohu a přitom jsme měli páteř napřímenou – stejný princip pohybu umožňuje i lezení po stěně,“ uvedla Iva Bílková.

Přesto narůstá počet dětí, které jsou i z těchto dvou hodin tělocviku osvobozeny lékařem. Častým důvodem bývá paradoxně skolióza. „Bohužel se v takových případech projeví zastaralý názor, že školní tělocvik škodí páteři. To považuji za nešťastné. Vždyť dítě má vadné držení páteře, protože mělo nedostatek pohybu, svaly málo posílilo a ty neudržely vzpřímenou páteř proti gravitaci Země. A když už má šanci se protáhnout, zaběhat si a posílit svalový korzet, který drží páteř vzpřímenou, tak ho zase na hodinu posadíme na lavici do tělocvičny… Je šílené, když mi dítě se skoliózou, které k nám chodí na cvičení, řekne, že ze školního tělocviku je uvolněné. Nechat takové dítě ‚v klidu‘ je velmi přežitý názor, pokud chtějí rodiče svému dítěti pomoci, měli by dbát na to, aby mělo pohybu co nejvíc,“ podotkla Iva Bílková.

Jestliže dítě sedí půl dne ve škole, mělo by pro zdravý vývoj být minimálně tři hodiny v pohybu – místo jízdy autem chodit do školy a ze školy pěšky, jezdit na koloběžce, lézt po stromech, skákat a běhat v parku či na hřišti. „Není nutné mít sportovní kroužek na každé odpoledne, ideální je jednou až dvakrát týdně 90 minut. Čím akčnější, tím z hlediska fyzioterapie přínosnější – zlepší si pohybovou koordinaci, zvýší kapacitu plic, která formuje ideální tvar hrudníku a napřímení hrudní páteře, posílí záda a bříško. Do pokojíčku doporučuji žebřiny a místo židle k psacímu stolu gymnastický míč pro aktivní sed. Dítě se může občas pohoupat, zakroužit, tím si procvičí svaly v oblasti pánve i vzpřimovače páteře a udržuje mentální aktivitu i pro učení. Na míči se dá navíc zábavnými cviky výborně protáhnout celé tělo,“ doporučila 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.