**FYZIOporadna: vtáčení špiček a šmajdání, jak děti „přimět“ ke zdravé chůzi?**

**PRAHA, 17. DUBNA 2024 –** **Co znamená, když děti při chůzi vtáčejí špičky dovnitř? Obvykle jde o špatné nastavení držení těla, které může vést až ke vzniku skoliózy nebo špatnému tvaru kyčelních kloubů. V dětském věku lze tuto „vadu“ pohybem a správným cvičením odstranit. Později už hrozí velké riziko celoživotních zdravotních problémů.**

Do chvíle, než má dítě chůzi takzvaně fixovanou, si obvykle rodiče žádných problémů nevšimnou. Až kolem druhého roku dítěte začnou pozorovat, že vtáčí špičky dovnitř, může o ně i zakopávat, v pohybu působí toporněji a častěji padá. „Příčina, respektive základy horší koordinace s důsledkem vtáčení špiček vzniká už u malého miminka odchylkou v psychomotorickém vývoji. Od třetího měsíce věku můžeme sledovat ochablejší břišní svaly dítěte a méně aktivní bránici, což vede k nedokonalému napřímení páteře, nedostatečnému sklopení pánve a propisuje se do nedokonalého napětí svalů v oblasti pánve a dolních končetin. Miminko vykazuje odchylky v přetáčení na bříško, pak v plazení, lezení a vada se nakonec výrazněji ukáže ve stoji, kdy rodiče pozorují, že jejich potomek vtáčí špičky k sobě, často volí chůzi po špičkách, má vystrčený zadeček, zalomená kolena vzad nebo nohy ‚do X‘,“ popsala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Za vším stojí špatné držení těla, jehož typickým projevem bývají také prohnutá záda, vypouklé bříško, odstáté lopatky a hlava předsazená víc dopředu spolu se šíjí. „Prohnutí v bedrech automaticky vybízí k vyšší aktivitě svaly na vnitřních stranách stehen a ohýbače kyčle, zatímco svaly hýždí a zevních rotátorů kyčle jsou utlumeny. Problém se pak zřetězí až dolů do nohy vyšší aktivitou svalů, které vtáčí špičky, na úkor svalů zevní strany holení a svalů pro podporu příčné a podélné klenby, které zaostávají. Vtáčení špiček je proto velmi často spojené s propadem vnitřních kotníků a plochou nohou,“ upozornila fyzioterapeutka.

Vtáčení špiček při chůzi je typické pro děti s centrální koordinační poruchou (CKP), která označuje ne zcela správný pohybový vývoj pod úrovní věku a intelektových schopností dítěte. Postihuje šest až deset procent populace a až čtyřikrát víc se dotýká chlapců. „Tyto děti bývají často považovány za nešikovné, hůř se učí jízdu na kole, hod míčem a rodiče předškoláků často řeší jejich úchop tužky nebo výslovnost hlásek. Ovšem příčina tkví opět v raném dětství v psychomotorickém vývoji, kdy si mozek miminka fixoval odchylky v řízení napětí svalů. Lidské tělo je stroj, ve kterém vše souvisí se vším a vlivem vadného držení těla mají děti ztíženou koordinaci hrubé a jemné motoriky. Vždy je proto nutné rozlišovat, zda je vtáčení špiček při chůzi projevem ortopedické vady (například špatné tvary kostí) v oblasti kyčle či kotníku, nebo je to problém špatného nastavení řízení centrální nervové soustavy,“ vysvětlila Iva Bílková.

Koordinace pohybu (praxie) se u člověka vyvíjí od dvou do 12 let a během této doby ji lze ovlivnit – pravidelným pohybem i léčebným cvičením pod dohledem fyzioterapeuta. „Některé děti se už v batolecím věku bojí pohybových aktivit a ‚sportu‘, protože ví, že budou padat a uhodí se. Volí spíš sedavou zábavu. Tím však prohlubují svou nekoordinovanost, protože mozek potřebuje cvičit a pilovat přesné řízení pohybu. Časté používání kloubů, svalů, kostí vede i k anatomické změně. Malé a předškolní děti sice ještě neumí řídit svou tělesnou schránku jako dospělí, neumí při léčebném cvičení přitáhnout pupík k páteři, vytočit kyčel nebo stáhnout lopatku k pasu, ale mohou posilovat formou hry – lézt po prolézačkách, které podporují zkřížený pohybový vzor, nebo se věnovat plavání, které výborně posiluje svaly proti odporu vody,“ poukázala Iva Bílková.

Podle fyzioterapeutky je také třeba malé děti hlídat a případně opravovat, aby pohybové aktivity prováděly správně – například při lezení na prolézačky musí vytáčet kolínka ven, to samé při dřepu. A velkou chybou je sed při hře mezi patami, kdy je kyčelní kloub vtáčen dovnitř. „V takovou chvíli by měl dospělý dítě ‚srovnat‘ a učit ho sedět na patách nebo s nožičkami před sebou (vzpřímený sed), případně v šikmém sedu. Dítě by mělo co nejvíc chodit bosky po různých materiálech a předmětech, které dráždí chodidlo, aby mozek dostal dostatek informací a aktivoval správné svaly. K tomu jsou výborné venkovní bosonohé chodníky anebo interiérové smyslové koberečky,“ doporučila Iva Bílková.

**JAKÉ VOLIT BOTY?**

Rodiče mnohdy sahají po barefootových botách ve snaze vyhovět ‚zdravému obutí‘. Zvlášť ve městech a na tvrdých površích to ale může problémy jen zhoršit. „U dítěte, které šmajdá, je příhodnější ortopedicky pevnější obuv, která lépe drží kotníky a osy patních kostí. Dětem starším dvou let, které vykazují nějaké problémy při chůzi, je případně vhodné i lehce podpírat klenbu. K tomu dobře poslouží například kinesiotapy,“ doplnila fyzioterapeutka.

**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. Jako registrovaný „Rodinný podnik ČR“ se FYZIOklinika umístila mezi 5 nejlepšími rodinnými firmami roku 2023, v roce 2022 získala Národní cenu ČR za kvalitu v rodinném podnikání, získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na předních pozicích v celostátní soutěži Ordinace roku 2017, 2018, 2019 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.