**Nástup do školy: co dělá s dětmi dlouhé sezení v lavicích a jak jej kompenzovat?**

**PRAHA, 13. SRPNA 2024 –** **Místo přirozeného pohybu půl dne sezení v lavicích. I tak je možné vnímat nástup dětí do školy. A s přibývajícími ročníky se počet prosezených hodin dál zvyšuje. Jak školním dětem zajistit zdravý vývoj, který je na dostatku pohybu závislý?**

Když v roce 2023 zorganizoval Státní zdravotní ústav na českých základních školách průzkum zaměřený na výskyt odchylek v zakřivení páteře dětí, zůstalo bez nálezu 58,1 procenta žáků. Naopak riziko skoliotického držení těla nebo přímo skoliózy test odhalil u téměř pětiny školáků ve věku od šesti do 15 let. „V posledních 10 letech sledujeme mnohonásobný nárůst dětských pacientů s vadným držením těla. Nejčastěji se jedná o předsunutou bradu, kulatá záda nebo zvýšenou hrudní kyfózu, ovšem významně stoupá také počet případů skoliózy. První problémy se obvykle objeví po nástupu do školy, kde děti ztrácí čas a prostor hýbat se. Další ohroženou skupinou jsou děti v prepubertě, kdy nastává období zrychleného růstu. Dlouhodobým sezením v lavicích bez fyzické kompenzace jim ochabuje břišní a zádové svalstvo, což má negativní vliv na fyziologický vývoj páteře. Už 10leté děti mají problémy s bolestmi hlavy, kloubů a větší únavou, za kterými stojí přetížené svaly trupu a šíje,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Dvě hodiny tělocviku týdně nemůže podle fyzioterapeutů kompenzovat desítky hodin statického sedu v lavicích. Klíčový je pravidelný pohyb ve volném čase, pestrá strava, ale i detaily jako ergonomická aktovka či batoh a chytře vybavený dětský pokoj.

**1. AKTOVKA, NEBO BATOH?**

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. „Hmotnost aktovky hraje v motorickém vývoji dítěte významnou roli. Sama o sobě by měla být co nejlehčí, optimálně 800 až 1200 gramů, ergonomicky polstrovaná na zádech a se širšími ramenními pásy, které lépe roznášejí váhu na celá ramena a záda,“ popsala Iva Bílková.

Na dítěti by měla horní hrana aktovky dosahovat výšky jeho ramen. 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. Prvňáčkům bych určitě doporučila pevnou aktovku, dítěti od třetí třídy už je možné pořídit kvalitně vypolstrovaný, na zádech zpevněný školní batoh,“ vysvětlila Iva Bílková.

**2. POHODLNÉ PŘEZUTÍ**

Nákup přezůvek rodiče mnohdy podceňují, ale děti v nich tráví ve škole i osm hodin denně, proto by na jejich kvalitě mělo velmi záležet. „Zvlášť u menších dětí je důležitý pevný opatek, který ovlivňuje postavení os patní kosti, a dostatečná podrážka s měkkou stélkou, která tlumí nárazy při pohybu na tvrdém povrchu, jako jsou dlaždice, lino, parkety nebo lamino. Přezůvky by měly být především prodyšné, z textilu nebo kůže. Absolutně nevhodné jsou plastové napodobeniny oblíbených děrovaných ‚dřeváků‘, které ač s průduchy, noze vůbec nedovolují větrat. Dále by přezůvka měla mít širokou špičku kvůli dostatečnému prostoru pro prsty a záprstní kosti – vsedě by mělo mít dítě možnost s prsty hýbat. Správnou velikost je třeba hlídat zhruba každé tři měsíce, obvykle dítě během školního roku vystřídá dva páry přezůvek,“ poukázala fyzioterapeutka.

**3. AKTIVITY PRO VOLNÝ ČAS**

Kromě školní výuky by mělo dítě strávit každý den zhruba tři hodiny v pohybové aktivitě a alespoň dvakrát se zapotit. „Do toho lze započítat i obyčejnou chůzi, zkrátka nevozit se autem, ale chodit do školy a ze školy pěšky, jezdit na koloběžce, trávit odpoledne venku s kamarády na hřišti nebo v parku. Organizovaný kroužek je ideální jednou až dvakrát týdně 90 minut. Čím akčnější, tím z hlediska fyzioterapie přínosnější. Výborné jsou všeobecné sportovní průpravy pro nejmenší, atletika, plavání, gymnastika, tanec nebo balet. Pokud se dítě věnuje sportům jako například hokej, florbal, tenis, kde panuje opět jednostranné zatížení těla, je dobré pro zdravější vývoj přidat kompenzační cvičení,“ vyjmenovala Iva Bílková.

**4. ÚKOLY VLEŽE NEBO NA MÍČI**

Děti nesedí pouze ve škole, ale poté i doma u televize, počítače nebo při plnění domácích úkolů. „To je obrovská statická zátěž na jejich svaly a hlavně na tvarování kostí v růstu. Pokud jim místo židle pořídíme gymnastický míč anebo alespoň labilní podsedák ve tvaru klínu nebi gumové čočky napuštěné vzduchem, stane se i sed malým cvičením s dynamickou zátěží na páteř a svaly. 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, stejně jako například na domácích žebřinách. Pokud se děti zvládnou do školy připravit vleže na břiše, nebránila bych jim, jako fyzioterapeut v tom vidím výbornou kompenzaci sedu u stolu, kdy se páteř ‚rovná‘ opačným směrem než při hrbení u stolu,“ míní Iva Bílková.

**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, a koncept masáží FYZIOpress, který 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. 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. Dosud pomohla od bolesti více než 40 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 jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.