Aby děti nebolela záda



“Narovnej se, budou tě bolet záda!” Také jste jako malí slýchávali tuto větu? Možná jste ve školách zažili, že žáčci ve škamnách seděli s rukama za zády.

Děti před několika desítkami let nevysedávaly tolik před televizí a počítačem. Přišly ze školy, odhodily tašku do kouta a běžely ven, kde na ně čekali kamarádi s plány na nejrůznější, především tělesné aktivity.

MUDr. Karel Pitr, specialista na rehabilitaci a fyzioterapii, potvrzuje, že **značné problémy s vadným držením těla má téměř celá současná dětská populace**. Zeptali jsme se ho proto na několik otázek:

Je to skutečně tak vážný problém?

Určitě. **Vadné držení těla je nejčastější poruchou pohybového aparátu u dětí.** Je dokonce tak časté, že postihuje většinu dětí a mnohdy ho už nevnímáme jako něco, co zasluhuje pozornost. Opak je ale pravdou. **Vadné držení těla není jen kosmetickou poruchou. Je základem k celé spoustě další poruch, které vedou, zvláště v pozdějším věku, k bolestem páteře.**

Jaké následky na dětském organizmu vadné držení těla zanechává?

Tak zvané vadné držení těla je samostatnou diagnózou a vyznačuje se poměrně stereotypním vzorcem – zkrácením nebo oslabením některých svalů. Podle toho, které svalové skupiny jsou postiženy nejvíce, vypadá i klinický obraz. Někdy jsou zdůrazněny předozadní křivky páteře, jindy je páteř lehce zakřivena do stran, velmi častým příznakem jsou odstálé lopatky – andělská křidélka.

Má vadné držení těla i nějaké další dopady?

Velmi nenápadnou známkou je také zvýšená fyzická únavnost, zvláště při statické zátěži, např. při dlouhém sezení ve škole. Tato únavnost může vést i k poruše soustředivosti.

Setkáváte se i s vážnějšími diagnózami u dětí?

Jinou častou a většinou vážnější poruchou jsou **strukturální vady páteře, jako je například skolióza nebo hyperkyfóza páteře**, která může mít celou řadu příčin. **I tyto poruchy jsou ovlivňovány stavem svalstva.** Právě svaly mohou páteř udržet v postavení, které ještě nevyžaduje další léčbu. Pokud totiž selžou svaly, je nutno páteř držet před zhroucením do těžkých křivek pomocí různých ortéz, případně i pomocí operace.

Lze dětský pohybový aparát „opravit“?

Vadné držení těla lze léčit, a dokonce i vyléčit pomocí soustavného cvičení podle instruktáže fyzioterapeutů a také pohybovým režimem, který obsahuje dostatek pestrých pohybových aktivit, včetně toho, kdy si dítě prostě hraje s ostatními, a tak podvědomě vyhledává aktivity, které vyhovují jeho pohybové soustavě a nedochází k jednostrannému přetěžování. Tím samozřejmě není myšleno dlouhé sezení u počítače.

Jak se díváte na rodiče, kteří vedou své potomky k vrcholovým sportům?

Obvyklým omylem rodičů je to, že vrcholové sporty, včetně plavání, jsou zárukou harmonického vývoje svalstva. Naopak, **u dětí zatížených výkonnostním sportem, dochází často ke svalovým nerovnováhám**. Jen výjimečně trenéři dokážou a chtějí zajistit harmonický vývoj svých svěřenců, nejlépe spoluprací s fyzioterapeutem.

Co považujete v péči o pohybový aparát v dětství za nejdůležitější?

Je nesmírně důležité dítě dostatečně **motivovat ke cvičení**. To bývá těžké v případě, kdy je cvičení chápáno jen jako nudná povinnost. **Nejlepší výsledky pozorujeme tam, kde dítě vezme cvičení i správné držení těla jako svůj vlastní zájem.**