**MUDr. Michaela Tomanová radí vhodné pohybové aktivity pro děti:**

**Většinu roku sedí děti ve školní lavici a nosí těžké batohy. Jak se to projevuje na jejich zdravotním stavu, kondici, a především zádech a pohybovém ústrojí?**

Všichni si z našeho dětství pamatujeme, jak jsme po příchodu ze školy zahodili aktovku do kouta a šli ven za kamarády. Různými pohybovými aktivitami jsme vyvažovali dlouhé sezení ve škole. Moderní děti si po příchodu ze školy znovu sednou k počítači nebo televizi. Zde pramení problémy vadného držení těla u většiny dětí. Tím dochází postupně k nevyvážení těla, k funkčním a při přetížení někdy i ke strukturálním změnám pohybového ústrojí. Nejdůležitější z pohledu správného vývoje je přiměřený pohyb. Vhodná terapie v dětském věku je velmi efektivní, protože ještě nedochází k zafixování nesprávných pohybových stereotypů. Je tedy mnohem snazší vytvořit prvotně u dítěte návyky správné. Tak můžeme předejít vadnému postavení těla a změnám v jeho funkci i struktuře, nebo je alespoň oddálit do pozdějšího věku.

**Jaké pohybové aktivity byste dětem doporučila, aby co nejlépe zregenerovaly tělesnou schránku a připravily se na nový školní rok?**

Volte vždy takové aktivity, které nepřetíží dětský pohybový aparát, zároveň ho zatíží natolik, že budou prospěšné pro svaly, vazy i klouby. Pro děti mohou být vhodné jednoduché protahovací a uvolňovací cviky. Po důkladném protažení může následovat aerobní cvičení, při kterém dochází ke zvýšení srdeční aktivity, ale zároveň svaly zůstávají okysličené. Toto cvičení je prováděno při nízké až střední intenzitě po delší čas. Vhodná může být například rychlejší chůze.

**Naopak jaké jsou nevhodné dětské sporty?**

Nedoporučuje se zaměřovat na jednostranný trénink například, pokud se dítě věnuje nějakému vrcholovému sportu. Jednostranný trénink je pro děti nevhodný, vznikají při něm svalové dysbalance, špatné pohybové stereotypy, nevyvážené postavení těla a zhoršení funkce pohybového ústrojí. Zjednodušeně řečeno, svaly jsou ve vzájemné nerovnováze, některé z nich mohou být oslabené a jiné naopak přetížené. Výsledkem je, že jsou pak nerovnoměrně zatěžovány klouby a páteř a může docházek k problémům a opotřebení pohybového aparátu, jako jsou například různá postižení svalů, vazivového aparátu i kloubů.

**Jaké dětské úrazy převládají nejvíce?**

Podle statistik jsou nejčastější příčinou úrazu u dětí pády. Ty se mohou stát při jakékoliv aktivitě a jen těžko jim lze zabránit. Jako rodiče bychom se ale měli snažit, aby tyto pády neměly pro naše děti závažné následky. Nejvážnější jsou především poranění hlavy nebo páteře, poranění horních a dolních končetin, jako jsou zlomeniny, ale i poranění kloubů včetně vazů a úponů především v oblasti kolenního i ramenního kloubu. Pokud už tedy s dětmi sportujete, doporučuji vždy používat odpovídající sportovní vybavení.

**Jak nejlépe dětem pomoci při rychlém růstu, aby neměly křivá záda, bolesti nebo jiné nepříjemnosti?**

Zejména děti školního, ale i předškolního věku, jsou v období takzvaného zvýšeného růstu. V tomto období se vlivem zvýšené zátěže na páteř mohou u dětí objevit například bolesti zad či špatné postavení páteře a těla. Z pohledu rehabilitačního lékaře doporučuji s dětmi nejen pravidelně cvičit, ale nezapomínat také na důležité uvolnění a protahování. Vhodné preventivní cvičení totiž pomáhá posilovat a zpevňovat tělo. Děti si rychle osvojí cvičební návyky a v budoucnu tak mohou předejít velkým potížím a bolestem pohybového aparátu, které mohou být způsobeny například dlouhým sezením u počítače nebo televize.