**Pozor na časté bolesti zad u dětí**

**Nepodceňujte varovné signály**

Bolest zad je častý problém, se kterým se běžně setkáváme u dospělých. Stále častěji se ale objevuje i u dětí a hlavně dospívajících. Z některých průzkumů vyplývá, že třetina až polovina dospívajících se již setkala s bolestí zad. Pokud se u dětí neřeší včas potíže s páteří, v dospělosti již může být obtížné problémy odstranit.

„Na bolesti zad u mládeže se podílí několik faktorů. Jednak pohlaví (dívky bývají postiženy častěji), věk (u dětí do 10 let se vyskytují bolesti zad velmi vzácně), sedavý životní styl, vyšší míra dětské obezity, nošení těžkých batohů a další. Až 2/3 problémů u dětí jsou způsobeny pouhým svalovým přetížením a vyřeší se odpočinkem, popř. analgetiky. Je ale důležité umět odlišit závažnější příčiny bolesti,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí a Infinity Clinic MUDr. Michaela Tomanová.

**Varovné příznaky, které by rodiče neměli podceňovat:**

* nepolevující bolest trvající déle než několik dní
* bolest v noci
* symptomy celkového onemocnění (například horečka, křeče, váhový úbytek, slabost, problémy s močením)
* bolest u velmi malých dětí
* potíže s chůzí
* bolest vyzařující do nohou

Tyto příznaky samy o sobě neznamenají, že jde o vážné onemocnění, ale při jejich výskytu je vhodné vyhledat pomoc odborníka a vyloučit závažnou příčinu.

**Pozor na rakovinu**

Vzácně může za bolestmi zad u dětí stát i závažnější příčina jako je tumor. Projevy mohou být různé – od absence příznaků až po varovné signály uvedené výše. Tumory páteře jsou i u dětí velmi vzácná diagnóza, nicméně není dobré na ně zapomínat.

**Dlouhé sezení**

„Současný životní styl a sedavý způsob života si bohužel často osvojují děti již v raném dětství. Ať už se jedná o sezení ve školních lavicích nebo doma u počítačů a mobilů, všechny tyto aktivity nadměrně zatěžují a zároveň oslabují páteř a pohybový aparát. Nedostatek pohybu navíc způsobuje nerovnováhu svalů trupu, břicha, oblasti páteře i dolních končetin. Dochází ke zhoršení držení těla a následné bolesti,“ říká MUDr. Michaela Tomanová z Infinity Clinic.

**Náročný sport**

Druhým extrémem jsou vrcholové sporty, kde se málokdy dbá na přizpůsobení zátěže věku dítěte, což může vést k problémům pohybového aparátu. Nejvíce rizikové jsou sporty s jednostrannou zátěží, jako je například hokej, florbal, fotbal, tenis a další silové sporty.

**Špatné nošení aktovek**

Velmi diskutovanou kapitolou je také nošení těžkých a nevhodných batohů a tašek. Následkem jsou často vadné držení těla, skolióza páteře a celkové svalové dysbalance. Páteř dítěte roste a vyvíjí se až do 18. roku. Pokud se problémy s páteří neřeší již v dětském věku, může dojít ke zhoršení stavu v průběhu růstu a později nejen k funkčním, ale i různým strukturálním změnám.

**Správný sed**

„Správný sed u dětí, ať už v lavici nebo doma u počítače, by měl vypadat, podobně jako u dospělých, takto: nohy rozkročené na šířku ramen, chodidla rovnoběžně, klouby ideálně v pravém úhlu. Uvolnit ramena dolů a do stran, napřímit záda od pasu přes krk až po temeno. Nutné jsou úlevové a také relaxační polohy při sezení u dětí,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.