

Deti a škola chrbta

Mgr. Daniela Biščová

Bolesti chrbta sa prejavujú nielen u dospelých, ale stále častejšie sa začínajú objavovať už od detského veku. Prečo začne chrbát bolieť? Najčastejšie je to na základe svalovej nerovnováhy, nesprávnych pohybových návykoch a sedavého spôsobu života.



Kde sa to všetko začína?

Štatistiky ukazujú, že významne viac, ako polovica detí, má chybné držanie tela a nesprávne pohybové návyky. Tie sa postupne fixujú a spôsobujú poruchy pohybového aparátu.

Najčastejšie faktory vzniku bolesti chrbta u detí:

- **Vypučený zadok, bruško, guľatý chrbát, odstávajúce lopatky, asymetrické držanie či predsun hlavy a pliec**
- **Nesprávne, zhrbené alebo uvoľnené sedenie pri hre, za počítačom či pred televíziou.**
- **Nedostatok zdravého pohybu v škole, doma aj vonku**
- **Nesprávne postavenie dolných končatín a ploché nohy**
- **Sedavý spôsob života**
- **Ochorenie chrbtice: skolióza - vybočenie chrbtice do boku, oploštenie alebo zväčšenie predozadného zakrivenia chrbtice**
- **Nadváha a obezita detí**
- **Nedostatočná informovanosť rodičov, detí, ale aj pedagógov a odborníkov**

Deti sú často napomínané jednoducho „Vystri sa!“, alebo „Vystri sa, si ako paragraf!“ . Ak chcem, aby dieťa splnilo nejakú úlohu, nepomôže rázne napomínanie. Deťom treba vysvetliť, ako sa vystierať a to najlepšie hravou formou. Dôležité je, aby samotný rodič (pedagóg, terapeut) išiel dieťaťu príkladom a sám na sebe pracoval.



10-toro školy chrbta pre deti!

1. Hravou formou pravidelne vyzývajte dieťa k tomu, aby sa nehrbilo (napr. predstav si, že máš hlavu ľahkú ako balón, čo letí do výšky, spolu sa vystrieme a rastieme ako hríbik hore k stropu, vystri sa ako malý tanečník, dlhý chrbátik a krk ako žirafa)
2. Zabezpečte deťom dobre nastaviteľnú stoličku k pracovnému stolu
3. Dbajte, aby si deti mohli správne a pohodlne oprieť chrbát pri každodenných aktivitách - dajte im za chrbát vankúš alebo opierku (zabráňte tak uvoľnenému sedu s guľatým chrbtom)
4. Cvičte s deťmi za odmenu - jednoduché, hravé cviky na natiahnutie chrbta (napr. po napísaní domácich úloh si za odmenu zacvičte „oberanie jabĺčok“ zo stropu - kto sa najvyššie vytiahne a najviac jablák oberie)
5. Vyberte dobrú aktovku. Váha plnej aktovky by nemala prekročiť hranicu asi 10-12 percent váhy dieťaťa a dbajte na rovnomerné rozloženie školských potrieb. Nezabudnite, že taška patrí na obe plecia.
6. Prihláste dieťa na krúžok, ktorý bude rozvíjať jeho pohybové schopnosti.
7. Chôdza, chôdza a zas chôdza. S deťmi tráňte veľa času prechádzkami vonku a v prírode. (nezabudnite na správnu obuv)
8. Vedte deti k dodržiavaniu pravidiel školy chrbta a sami im buďte príkladom
9. Všímajte si vlastné dieťa - čím skôr sa zachytí problém s pohybovým aparátom, tým je ho jednoduchšie začať riešiť. (Všímajte si, či pri pohľade zozadu je chrbátik rovný - svalstvo a aj postavenie pliec a rúk vpravo aj vľavo má byť symetrické)
10. Pravidelne absolvujte s dieťaťom preventívne lekárske prehliadky (pre skoré odhalenie porúch pohybového aparátu)

Deti a šport

Deti, treba viesť k pohybu od malička. Správne zvolený pohybový krúžok pomáha správne mu vývoju dieťaťa a obohacuje ho. K dobre zvolenému krúžku má mať dieťa pozitívny vzťah a výhodou sú aj telesné predpoklady. Dôležité je tiež, aby malo dobré podmienky (časové, finančné) k zvolenému športu a podporu. Výber vhodných krúžkov, ktoré sú rozdelené podľa veku.



Ideálne pohybové aktivity a športy pre deti rozdelené podľa veku

Predškolské obdobie 2. až 3. rok

Deti objavujú pohyb a začínajú zvládať jeho základy ako beh, skákanie či hádzanie. Skôr, ako organizované tréningy je pre ne vhodné zoznamovať sa s pohybom hravou formou.

- **Prechádzky a behanie (vonku, v prírode)**
- **Hra na ihrisku (preliezky, húpačky)**
- **Hra s loptou (kopanie si lopty, hádzanie)**
- **Odborne vedené cvičenie pre deti tohto veku**
- **Cvičenie s využitím hudby, hry**

Predškolské obdobie 4. až 6. rok

Deti svoje pohybové schopnosti rýchlo zdokonaľujú. V tomto veku je vhodné zahájiť zložitejšie, hravé aktivity a je možné začať s prípravou k niektorým športom.

- **Hra s využitím jednoduchých pomôcok (lopta, švihadlo, guma na skákanie)**
- **Jazda na bicykli, trojkolke**
- **Jednoduchá rozcvička s využitím básničky, hudby alebo príbehu**
- **Tanec, plávanie**
- **Skrývačka, skákaná škôlka**

Školské obdobie 7. až 10. rok

Dôležité je rozvíjať jeho jednotlivé pohybové schopnosti (silu, výdrž, rýchlosť, pohyblivosť, koordináciu, stabilita). Ideálne s malým rizikom úrazu a aktivity so symetrickým zaťažením dieťaťa.

Všestranná pohybová príprava (základy gymnastiky, loptových hier, cviky na rozvoj kondície a koordinácie dieťaťa)

- **Tanec**
- **Gymnastika**
- **Joga**
- **Bojové umenia (bez súperenia)**
- **Tai-chi**
- **Atletika (beh, hádzanie, skákanie)**
- **Futbal**
- **Zjazdové lyžovanie**
- **Turistika**

Obdobie dospievania od 12 rokov

Všetky športy a môžeme pridať aj náročnejšie aktivity ako basketbal, tenis, hokej alebo bedminton. Sú náročné na koordináciu, rýchlosť a jednostranne preťažujúce, preto sú vhodné pre staršie zdatné deti. Tu je na mieste dostatočná športová príprava, kompenzačný tréning a pravidelné zhodnotenie správnosti vývoju pohybového aparátu. Deti v puberte rýchlo rastú a jednostranná aktivita sa môže podieľať na vzniku ochorení chrbtice (napr. skolióza).

Vývoj dieťaťa ide vždy individuálnym tempom a pri výbere krúžku je potrebné naň prihliadať. Okrem toho musí samotné dieťa krúžok baviť.



Hlavné výhody pravidelného športovania detí

- Správne držanie tela
- Silné kosti, kĺby a svaly
- Prevencia funkčných ochorení pohybového aparátu
- Zlepšenie kondície a celkovo pohybovej zdatnosti
- Posilnenie imunity
- Zlepšuje psychický stav a prospieva duševnej a sociálnej vyrovnanosti
- Vedie k disciplíne, sústredenosti
- Zmysel pre fair-play
- Prevencia problémov s nadváhou a ďalších zdravotných ťažkostí
- Prenesenie aktívneho životného štýlu do dospelosti

[Na stránke pribudla sekcia Deti a škola chrbta](#)



Ďalší newsletter:

Špeciálne letné dvojčíslo: Vstávať, vstávať a cvičiť 😊

Máte otázky, postrehy, komentáre?

info@skolachrbta.sk

Alebo sa obráťte sa na Poradňu Školy Chrbta:

poradna@skolachrbta.sk

