

Cvičení pro děti při vadném držení těla



V poslední době přibývá dětí s vadným postojem, vadným držením těla. Těchto vad je řada různých typů, a proto musíme pro léčení vybírat různé cviky. Tento letáček je pomůckou rodičům, kteří budou s dítětem cvičit; podle vyobrazení a textu by si měli ověřit přesné provedení pohybu a cviku tak, jak byli instruováni na rehabilitačním oddělení. Letáček má napomoci i tam, kde není v plném rozsahu zavedena zdravotní tělesná výchova na škole.

Přáním každého člověka je být zdravý a mít správné a hezké držení těla. Člověk s vadným držením těla se snadno unaví, v dospělosti má často bolesti zad i bolesti nosných kloubů. Nejčastější příčinou vadného držení je narušení rovnováhy svalových skupin udržujících páteř vzpřímenou. Naší snahou je těmto obtížím předcházet. Záleží především na vás - rodičích, zda se tato vada vyléčí nebo alespoň hodně zmírní.

Dítě s vadným držením těla cvičí podle rozhodnutí lékaře ve škole v normální tělesné výchově, popřípadě s vyloučením určitých cviků. Pokud dítěti byla zjištěna odchylka osy páteře, potřebuje zdravotní tělesnou výchovu, kterou mu doporučí lékař. Dítě svou zdatnost utužuje ještě domácími cvičeními, která mu byla na rehabilitačním oddělení nebo ve zdravotní tělesné výchově předepsána. Dítě potřebuje dodržovat také ochranný režim, to znamená omezovat stání a sezení. Vhodné je cvičení vyrovnávacích cviků v průběhu vyučování, umožnění volného pohybu dětí o přestávce apod. Velkým nebezpečím pro vznik vadného držení těla jsou jednostranné zátěže dítěte, ať již ve sportu (např. v tenise) nebo ve volném čase (sezení u televize nebo počítače, ale i při zájmových činnostech, jako je třeba hra na housle).

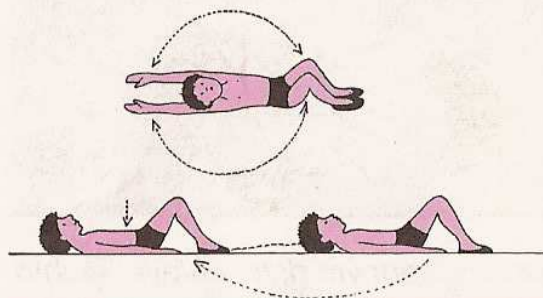
Dítě musí cvičit soustavně a dlouhodobě. V jeho denním režimu by cvičení mělo mít vyhrazenou pevnou dobu. Dítě nemá cvičit samo, je třeba, abyste na cvičení dohlíželi. Nebude na škodu, když si sami s dítětem zacvičíte. Cvičí se na zemi, v klidné a vyvětrané místnosti, v minimálním oblečení. Necvičte brzy po jídle, ani tehdy, když je dítě unavené. Dbejte na to, aby dítě během cvičení pravidelně dýchalo a nezadržovalo dech.

1. SOUBOR

1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, břicho a zadeček stažené - záda jsou v dotyku s podložkou. Střídavě přitahujeme levé a pravé koleno k břichu a pomáháme si rukama.



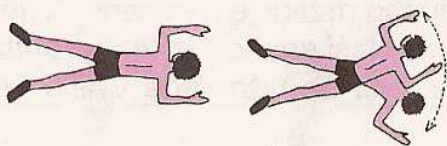
2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla dlaněmi ke stropu, bedra jsou přitisknuta k podložce. Pomalým tahem přes upažení dáváme horní končetiny až do vzpažení. Nesmíme se prohýbat v bedrech a nesmíme vytahovat ramena k uším.



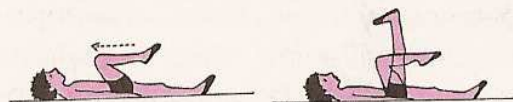
3. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla. Pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme hlavu. Totéž opačně. (Zdatní cvičenci tento cvik provádějí s rukama za hlavou - až po delším výcviku.)



4. V lehu na břiše, ruce do "svícínku", roznožit. Ukláníme trup na obě strany s mírným nadzvižením trupu, hlavy a paží. Hlavu nezakláníme, ramena nesmíme vytahovat k uším a neprohýbáme se v bedrech.



5. V lehu na zádech, paže podél těla. Skrčíme dolní končetinu k břichu, protáhneme ke stropu s přitaženou špičkou ("fajfkou") a zpět skrčíme a položíme. Bedra jsou po celou dobu pohybu přitisknuta k podložce.



6. Vzpor klečmo. Provádíme "kočičí hřbet", střídavě vyhrbování a prohýbání zad.



7. Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Provedeme vdech - břicho se lehce vyklene (neodlepujeme páteř od podložky) a výdech - stáhneme břicho.



Každý cvik provádějte ze začátku 3krát, postupně počet cviků zvyšujte na 7 až 12. Dbejte na přesné provádění pohybu! Cvičte na zemi na dece nebo prostěradle.

2. SOUBOR



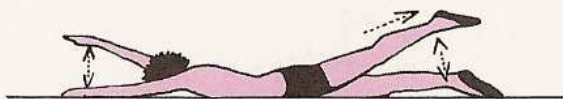
1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Pomalým tahem dáváme dolní končetiny k hrudníku, nosu, hlavě i za hlavu.



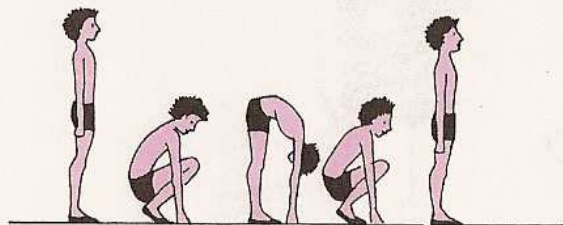
2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Nadzvedáváme pánev, břicho a zadeček držíme pevně stažené.



3. V lehu na zádech, horní končetiny do "svícínku". Pokrčené dolní končetiny pokládáme střídavě na levý a pravý loket. Pohyby provádíme pomalým tahem, ne švihem!



4. V lehu na břiše, vzpažit. Střídavě nadzvedáváme levou horní končetinu a pravou dolní končetinu. Při nadzvednutí protáhneme dolní končetinu do dálky. Hlavu máme opřenou o čelo a nenadzvedáváme ji!



5. Stoj, vzpor dřepmo, ruce se opírají před chodidla. Napnutím kolen provedeme hluboký předklon (ramena se nesmějí vytáhnout k uším), dřep a stoj.



6. Sed zkřížný ("turecký sed"), ruce se dotýkají ramen, břicho je zatažené. Provádíme kroužky pažemi oběma směry.

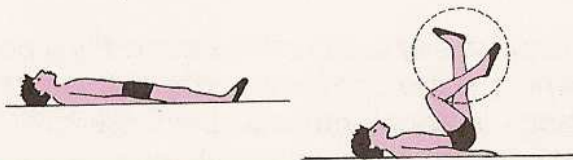


7. Vzpor klečmo. Při nádechu protáhneme záda, zvedneme hlavu, při výdechu ohneme záda ("kočičí hřbet") a hlavu předkloníme.

Dechová cvičení provádějte zásadně nosem, se zavřenými ústy.

Při cvičení nejde o rychlost, ale o přesnost provádění pohybu a později také o co největší rozsah pohybu.

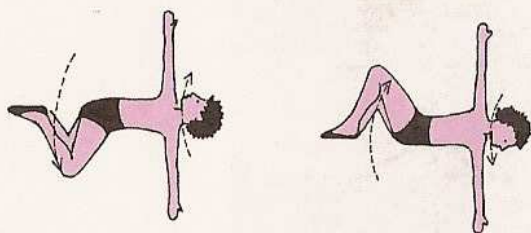
3. SOUBOR



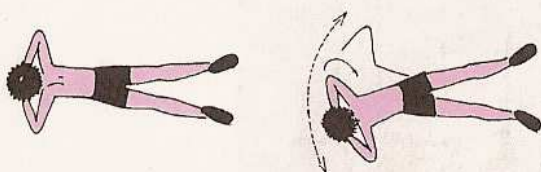
1. V lehu na zádech, paže podél těla. Napodobujeme jízdu na kole.



2. Z lehu na zádech do "kulatého" sedu s pokrčenými dolními končetinami a zpět "kulatě" pomalým tahem do lehu.



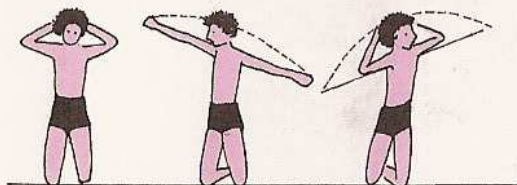
3. Leh na zádech, upažit, pokrčit dolní končetiny v kolenou. Se současným pokládáním kolen vpravo otáčíme hlavu vlevo. Lopatky ani paže se nesmějí nadzvedávat. I zpětný pohyb musí být proveden pomalým tahem.



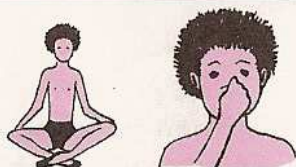
4. Leh na břiše, roznožit, ruce pod čelo. Nadzdvihneme horní končetiny a hlavu a ukláníme se střídavě do stran. Neprohýbáme se v bedrech, hlava je po celou dobu pohybu na složené ruce, ramena musí být stažena dolů.



5. Vzpor klečmo, ruce položíme na tlustou knihu nebo nízkou stoličku. Nadzdvihneme horní končetiny a hlavu a ukláníme se střídavě do stran. Neprohýbáme se v bedrech, hlava je po celou dobu pohybu na složené ruce, ramena musí být stažena dolů.



6. Klek rozkročný, ruce v týl. Otočíme trup vlevo, upažíme, a ruce zpět. Totéž provedeme na druhou stranu. Při pohybu se neprohýbáme v bedrech, břicho je stažené a ramena stahujeme dolů od uší.

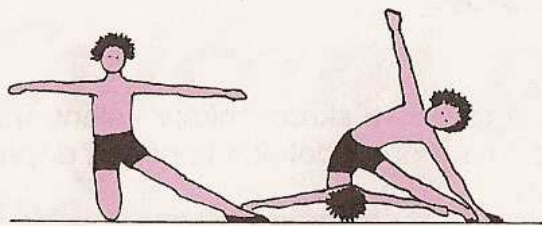


7. Sed zkřížený ("turecký sed"), ruce položeny na kolenou. Nadechneme levou nosní dírkou, pak pravou. Druhou nosní dírkou si vždy tlakem ruky na chřípí nosu ucpeme.

Dbejte na rytmus dýchání:

při pohybech dolů a ke středu těla je výdech, při pohybech vzhůru a napřímení je vdech.

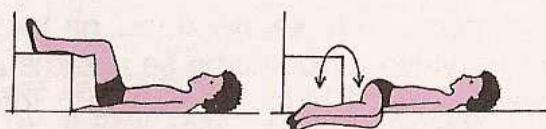
4. SOUBOR



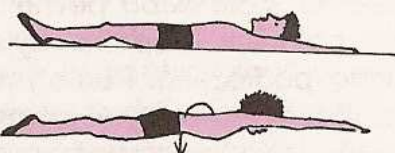
1. Klek únožný levou, upažit. Provedeme hluboký předklon, vzpřím a úklon k unožené dolní končetině. Totéž na druhou stranu.



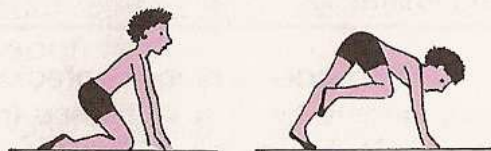
2. Klek, paže podél těla. Provedeme toporný náklon vzad. Břicho a zadeček jsou staženy. Po delším výcviku totéž s rukama v týle.



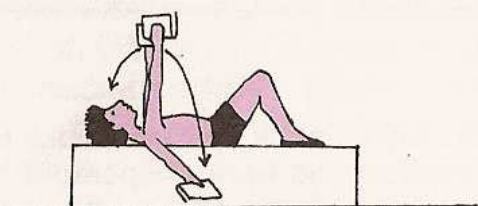
3. Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny opřené o sedadlo židle. Dolní končetiny přitáhneme k bříšku a skrčené položíme střídavě vedle levé a pravé strany židle. Vždy si odpočíváme v základní poloze.



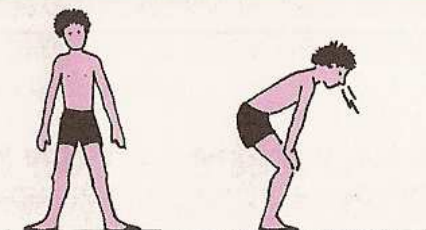
4. Leh na zádech. Vzpažíme a převalíme se na břicho - nedotýkáme se podložky pažemi ani dolními končetinami. Cvik střídavě provádíme vpravo a vlevo ("válení sudů").



5. Ze vzporu klečmo do vzporu stojmo. Po závčiku střídavě unožujeme levou a pravou pokrčenou dolní končetinu ("pejsek").



6. Leh na zádech na pevné válendě, dolní končetiny pokrčené v kolenu, chodidla na podložce. Z předpažení upažujeme (nejlépe s malou zátěží v ruce, např. s knížkou).



7. Stoj rozkročný. Vdechneme, dlaně vytočíme vpřed. Poté provedeme uvolněný výdech, při něm ruce opřeme o kolena - stáhneme břicho.

Vraťte se zpět k opakování dřívějších souborů. Cviky můžete zpestřit tím, že do rukou vezmete malé činky, knížky, zabalené brambory atd. Tím se cviky stanou současně posilovacími. Při cvičení se nesmí zdržovat dech.

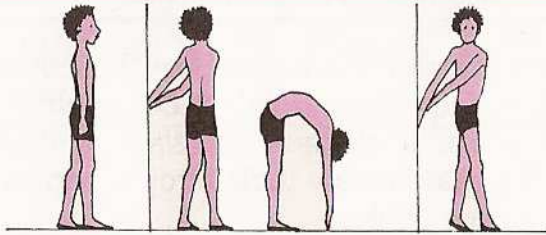
5. SOUBOR



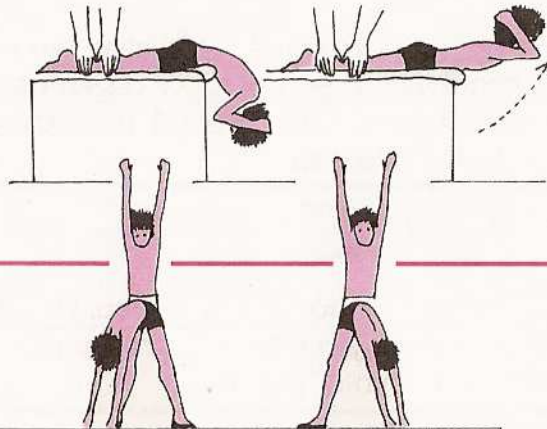
1. Kroky na místě se skrčováním v koleni. Trup držíme zpříma. Pohyb dolních končetin doprovázejí paže.



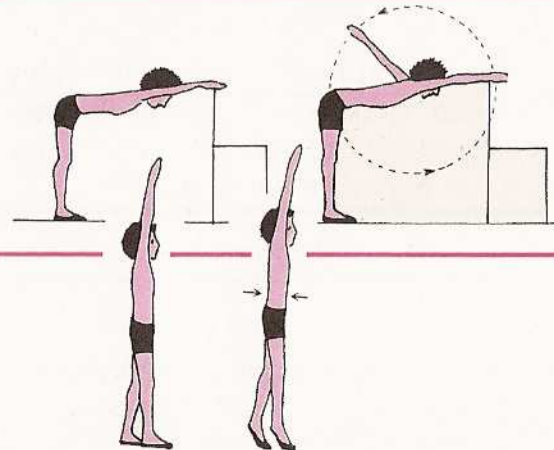
2. Sed s pokrčenými dolními končetinami, chodidla na zemi. Pomalým tahem provedeme "kulatý" leh. Rodiče musí držet dítěti nohy.



3. Stoj rozkročný, zády ke stěně (asi na krok). Otočíme trup vlevo a dotkneme se rukama co nejdále vlevo. Zpět a hluboký předklon. Totéž na druhou stranu.



4. Leh na břicho na stole nebo pevné válendě tak, aby horní polovina hrudníku byla mimo podložku; břicho podložené. Pomalým tahem provedeme vzpřim do vodorovné polohy. Paže na začátku podél těla, postupně možno dát i ruce do týlu. Rodiče musí držet dítěti dolní končetiny pod kolena.



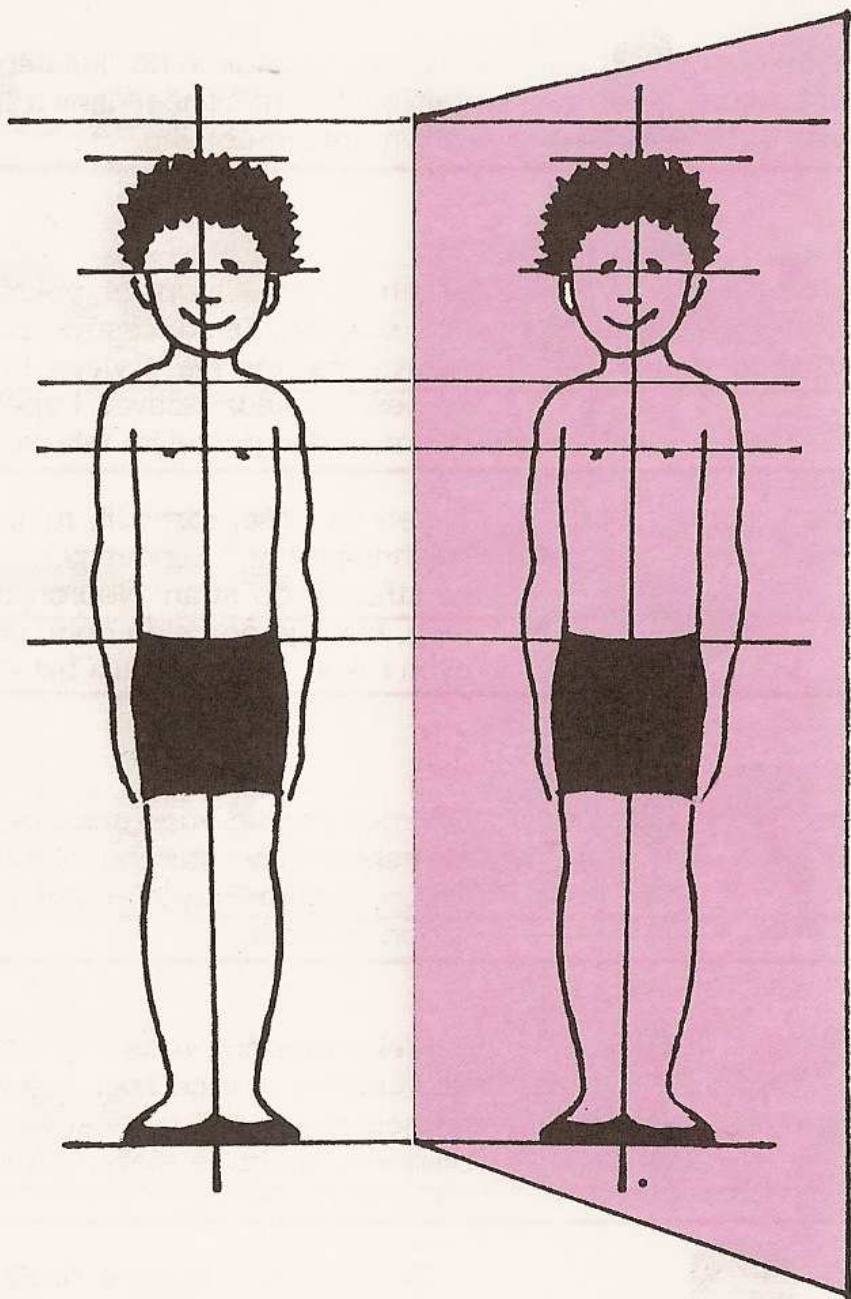
6. Stoj rozkročný čelem k opěradlu židle, předklon a ve vzpažení se opřít o opěradlo židle. Střídavě provádíme kruhy levou a pravou paží vzad, ramena se nesmějí vytahovat k uším.

7. Stoj rozkročný. Vzpažíme, stáhneme lopatky a břicho, provedeme výpon, a zpět, upažením připažit.

Každé cvičení doplňte nácvikem správného stoje a chůze.

Nácvik správného stoje a chůze

Aby si dítě uvědomilo správný postoj, cvičí ho nejdříve s oporou o stěnu a později před zrcadlem. Na zrcadlo nakreslíme mýdlem vodorovné a svislé přímky a podle nich si dítě opravuje držení těla. Orientačními vodorovnými body jsou oči, ramena, prsní bradavky, hřebeny kostí kyčelních. Pro svislou orientaci slouží nos, hrudní kost, pupek, prostor mezi kolena a kotníky.



V zrcadle kontrolujeme jenom statickou funkci páteře. Je ovšem třeba zachovat správné držení páteře také při pohybu i v chůzi. K tomu provádíme nácvik chůze s větší knihou na temeni hlavy. Jindy tuto chůzi zaměníme za chůzi "indické tanečnice" s knihou na hlavě a se dvěma menšími knihami na dlaních vzhůru pootočených a s mírně ohnutými lokty v částečném upažení. Přitom je nutné držet ramena dolů a vzad, stáhnout mezilopatkové svalstvo a nevystřkovat břicho.

Závěrem

Je třeba znovu zdůraznit, že úspěch může přinést jen pravidelné a dlouhodobé cvičení. Nezapomínejte na otužování dítěte a dopřejte mu hojnost pohybu venku. Plavání je také výtečným cvičením.

Nezapomeňte zkontrolovat způsob, jakým dítě nosí aktovku (nesmí ji nosit stále na jedné straně a vysouvat bok), zda správně sedí u učení (ne šikmo při psaní) a zda je výška jeho židle a stolu přiměřená. Při položení předloktí na stůl nesmí vytahovat ramena a chodidla musejí být plnou plochou opřena o podložku.

Jen svou důsledností, trpělivostí a pílí pomůžete svému dítěti, aby bylo zdravé a dobře rostlé.



Autorka

PhDr. Eva Haladová

Recenze

prof. MUDr. Miroslav Kučera, DrSc.

Kresby

Helena Chadimová

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdenka Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Vytiskla Zdeňka Vavřínová - DOVA, Hruškové Dvory 33, Jihlava

1. vydání, Praha 1982

7., upravené vydání, Praha 2000

8. vydání, Praha 2001

© Státní zdravotní ústav