

Pravidelné cvičení pomáhá chránit děti před deformitami nožní klenby

Děti nachodí či naběhají v průměru 18 až 20 000 kroků za den. Aby se jejich nohy správně vyvíjely, potřebují (kromě kvalitních botiček) dostatek přiměřeného zdravého pohybu. Zároveň je důležité, aby získaly včas správné pohybové návyky. Jinak by u nich později mohlo dojít až k deformitám dolních končetin.

Často je slyšet mezi maminkami diskuze, zda je lepší nechat děti doma běhat v ponožkách, či obuté. Podle odborníků vždy záleží na povrchu, po kterém se dítě pohybuje.

„Chůze naboso nebo v ponožkách je velmi účinná metoda, jak předcházet vzniku tzv. plochých nožiček, ale platí to jen tehdy, jestliže se odehrává na vhodném povrchu. Tím je například v bytě koberec s vysokým vlasem, který umožňuje svalům pracovat, a tím posilovat nožní klenbu. Pokud však máte doma parkety, plovoucí podlahu, vinyl nebo nízký koberec, bude pro dítě lepší, když po nich bude chodit v kvalitní domácí obuvi,“ vysvětluje Kristýna Příbylová z profesionálních tělocvičen Monkey's Gym, které se specializují na cvičení pro děti od miminek do přibližně 7 let a kde je základem kvalitní metodika cvičení, profesionální přístup a zábavná forma. Stejně tak lektorka doporučuje nevynechat například v létě při pobytu venku žádnou příležitost, kdy se děti mohou proběhnout bosé v trávě nebo v písku. I řídké bahýnko někde u rybníka je pro procvičování vyvíjející se nožičky ideální.

„Vhodný povrch, který umožňuje běhání naboso nebo v ponožkách a podporuje správný vývoj nožní klenby, je důležitou pomocí i při cvičení. Proto jsme naše tělocvičny vybavili různými pomůckami, na kterých děti procvičují právě nožní klenbu – jsou to například nášlap-

né kameny, chůze po laně, balanční pomůcky s různým typem a tvrdostí povrchu atp. U dětí tak nenásilnou formou podporujeme správnou chůzi a stimulujeme body na chodidlech,“ vysvětluje Kristýna Příbylová.

Hravé cvičení

A jaké cviky jsou vhodné, aby děti získaly ty správné pohybové návyky, co se týče vývoje nožní klenby? Co můžeme udělat pro prevenci plochonoží nebo špatného postavení nohou?

„Cvičení, které pomáhá předcházet vzniku plochých nohou, je vhodné i pro nejmenší děti. Navíc je baví, nenudí se při něm a berou ho jako zábavnou hru,“ říká Kristýna Příbylová, která je sama maminkou tří dětí. Mezi nejoblíbenější cviky patří Píďalka, kdy dítě posouvá chodidlo vpřed pomocí pokrčení prstů a vytvoření ob-

louku nožní klenby. Dobrou zábavu představují i Kuličky, kdy má dítě za úkol zvednout kuličku či jiný drobný předmět prsty u nohou.

„Pro prevenci plochonoží je účinná i „hra na baletku“ – výpony na špičkách, „běžkování“ – neboli výpady, kdy dítě střídavě nakročuje nohy, a přitom se opírá buď o celé chodidlo, nebo o špičku. Celkem kdekoli a kdykoli pak můžete s dětmi procvičovat i ohybání a unožování palečků,“ říká Kristýna Příbylová a radí: „Pokud mají děti nohy v pořádku, zařazujte cviky proti plochým nohám preventivně. V případě, kdy dítě už nějaké problémy má, cvičte s ním jen krátce, ale pravidelně několikrát týdně. Nutné je zařadit vždy více cviků v sérii a různě je kombinovat.“ ■

Zuzana Rybářová

Zdroj a foto: www.monkeysgym.cz

3 DOPORUČENÍ LEKTORKY

- 01** Je nutné respektovat jednotlivé vývojové fáze a nesnažit se nic uspěchat. Například lezení a samostatné posazování z kleku je velmi důležitou vývojovou fází, která má vliv i na postavení nožiček.
- 02** U dětí trpících plochonožím mají kolena tendenci přiblížovat se k sobě, tedy do X, důležitý vliv má při řešení tohoto problému i posilování svalstva nohou a břiška.
- 03** Příčná a podélná klenba nohou se začíná formovat v předškolním věku. V tomto období roste kosti rychleji než svaly, a proto si děti často stěžují, že je nožičky bolí. Důležité je procvičování chodidel a protahování lýtkových a bérkových svalů.

Zdroj:

- TĚTHALOVÁ, Marie, Mgr. *Informatorium 3-8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha: Portál. ISSN: 1210-7506. (Duben 2020)