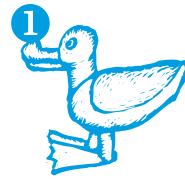


V současné době přibývá dětí s vadným držením těla, s bolestmi zad či nohou. Hlavní příčinou je hlavně životní styl dnešních dětí, ve kterém hlavní roli hrají bohužel stresující psychické aktivity, naopak pohybu je nedostatek. V tomto letáčku naleznete zdravotní **cviky podporující správné držení těla, protažení nejvíce namáhaných svalových partií, rozvoj pohyblivosti páteře a cviky určené pro ploché a bolavé nohy.** Cviky jsou navrženy lékaři a fyzioterapeuty ORP CENTRA. Doporučujeme vám nechat si jednotlivé cviky názorně předvést a pak je pravidelně trénovat s dětmi v domácím prostředí.

Když začínáme s dítětem cvičit, zvolíme nejlépe **jeden až tři jednoduché**, pro dítě snadno pochopitelné a zvládnutelné cviky. **Je dobré cvičit každý den, po odpočinku, nejlépe 10 – 15 minut.**

## PLOCHONOŽÍ, BOLEST PAT A LÝTEK

### PROTAHOVACÍ CVIKY



**1. Protažení lýtky, Achillovy šlachy:** jednou rukou uchopíme nohu za patu, druhou rukou mírně fixujeme pod kolennem a přibližujeme nárt protahované končetiny k hlavě dítěte.



**2. Trénink nožní klenby „housenka“:** roztáhneme prsty na noze, palec držíme od ostatních prstů, pokrčíme prsty a přitahujeme patu po podložce k prstům.

**3. PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY NÁRTU:** klek na kolena, sed na paty. Jedno koleno odlepíme od země a více se opřeme o spodní nárt a prsty na protahované končetině. Výdrž deset sekund a vyměníme nohy.



**4. Protažení chodidel:** vysoký klek na kolenu, sed na paty, zapřeme se prsty proti podložce. Výdrž deset sekund a povolíme chodidlo.



**5. Protažení zadní strany lýtky:** dítě leží na břiše, jedna noha je pokrčená v kolenu, uchopíme chodidlo a protáhneme směrem k podložce.

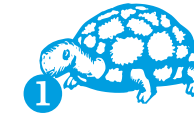


**6. Uvolnění měkkých tkání lýtky:** palci suneme kožní řasu od paty do podkolenní.

## PROTAŽENÍ DOLNÍCH KONČETIN



**1. Protažení zadní strany stehna a lýtky:** klekneme si na jedno koleno, které by mělo být pod úrovní kyčle. Druhá noha je natažená v kolenu a opřená o patu, přitáhneme nárt k hlavě.



**2. Protažení vnitřní strany stehna a boční strany trupu:** klekneme si na jedno koleno, druhou nohu dáme do strany, srovnáme tělo, vzpačíme jednu ruku a ukláníme se na stranu natažené dolní končetiny. Výdrž deset sekund.



**3. Protažení svalů na přední straně kyčelního kloubu:** klekneme si na jedno koleno, druhou nohu opřeme o chodidlo před tělem, ruce dáme na hýždě a tlačíme pánev dopředu.

## VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

Cvičte pravidelně, ideálně 10 - 15 minut, jednotlivé cviky je vhodné zpočátku opakovat 3 až 5krát, později lze počet opakování zvýšit na 8 až 10krát. Věnujte pozornost správnému dýchání a hlavě v ose páteře. S přesným nácvikem pomohou vám i vašemu dítěti fyzioterapeutky ORP CENTRA.



**1. Trénink rovnováhy a posílení zádočných svalů:** klekneme si na čtyři, zvedáme současně pravou ruku a levou nohu do kříže a naopak. Nezakláníme hlavu, neprohýbáme se v dolní části zad.



**2. Správné postavení pánve, posílení břišního a hýžděového svalstva:** s výdechem stáhneme zadeček a břicho a současně nadzvedáváme pánev nad podložku. Pomalu vracíme zpět do výchozí polohy a pak povolíme zadeček a břicho.



**3. Stabilita trupu, posílení svalstva ramen a břicha:** zvedneme pravou paži a opřeme ji dlaní o koleno levé nohy, která je v 90° úhlu postavení. Nyní zatlačíme dlaní proti kolenu a kolennem proti dlaní. Vydržíme 7 vteřin, totéž provedeme i na druhou stranu.



ORP CENTRUM pomáhá dětem zdravě růst, najít správný sport, naučit se cvičit a zbavit se špatných pohybových návyků.

**KDY je potřeba vyhledat dítěti pomoc ORTOPEDA NEBO REHABILITAČNÍHO LÉKAŘE?**

- Pokud si dítě stěžuje na bolesti (kolena, paty, záda či hlava)
- Pokud se vám cokoli nezdá na jeho postoji, má kulatá záda nebo objevíte jakoukoli disbalanci
- Pokud má vaše dítě vadnou chůzi, ale také pokud si nejste jisti, zda jste vybrali správnou obuv
- Pokud Vaše dítě přeskočilo nějakou z vývojových fází a nyní má problémy s pohybovým aparátem

**CO a JAK v ORP CENTRU léčíme?**

**• SKOLIÓZA, KULATÁ ZÁDA, PLOCHÁ ZÁDA**

Komplexní vyšetření rehabilitačním lékařem, sestavení cviků na míru dítěte, perfektní instruktáž, jak cvičit doma

**• BOLESTI NOHOU (KOLENA, PATY)**

Vyšetření na tenzometrické desce, analýza postavení nohu při statické či dynamické zátěži, lekce cviků, konzultace vhodných sportů

**• VADNÁ CHŮZE**

Vyšetření ortopedem, konzultace o vhodném obutí ve škole, při sportu, event. zhotovení speciálních termoplastických vložek

**• HODNĚ SPORTUJÍCÍ DĚTI**

Komplexní vyšetření sportovním traumatologem a fyzioterapeutem, videoanalýza chůze a běhu, pohled na pohyb, aparát při zátěži, konzultace vhodného sportu, zhotovení termoplastických vložek do obuvi

**• ULTRAZVUKOVÉ VYŠETŘENÍ NOVOROZENECKÝCH KYČLÍ**

Využíváme moderní diagnostický přístroj Sonosite k vyšetření novorozeneckých kyčlí, prostředí je bezbariérové, v dispozici jsou přebalovací podložky, snažíme se, aby maminky nečekaly a miminka byla v pohodě :o)

**CVIČÍME, POSILUJEME, PROTAHUJEME!**

**1. Naučíme vaše dítě správně cvičit a odnesete si sestavu domácích cviků**

**2. Individuální (i skupinová) cvičení vedou zkušené fyzioterapeutky, které absolvovaly řadu speciálních výcvikových kurzů**

**ORP CENTRUM**

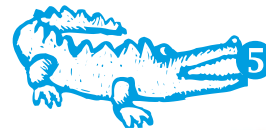
Pod Juliskou 1805/4, Praha 6 - Dejvice  
 telefon: +420 233 338 112, mobil: +420 773 677 687  
 e-mail: info@orp.cz, www.orp.cz

**VADNÉ DRŽENÍ TĚLA**



**4. Posílení meziplozových svalů:** posadíme se „na turka“, hlava je vzpřímená, ruce sepnuté, paže protáhneme do vzpažení, následuje pozice svícen a poté se vrátíme zpět do připažení. Pozor na hlavu v předsmunu či v záklonu.

**5. Protážení a uvolnění zad, „kočička“:** klekneme si na čtyři, vyhrbíme se s výdechem a s nádechem povolíme. Neprohýbáme se ve dolní části zad, nezakláníme hlavu.



**6. Protážení zádozých svalů:** lehne si na záda, nohy (mohou být i pokrčené) dáváme za hlavu.



**VNÍMEJTE SPRÁVNÝ STOJ I SED**



**1. Postoj při vadném držení těla**

**2. Postoj při správném držení těla**

**Nácvik správného sedu:** sedíme vzpřímeně, hlava je v ose páteře, paže v zapažení, dlaně opřené o podložku, prsty směřují dozadu od těla, díváme se před sebe. Pozor, lopatky nejsou u sebe a hrudník nesmí vyjet příliš nahoru. Poté se uvolníme a trup i hlavu pomalu předkloníme.

**Správný sed na gymnastickém míči:** posadíme se na střed míče, kyčle lehce nad kolena, chodidla lehce položená celou plochou na podložce. Hlava v prodloužení páteře, ramena rozložená do šířky. Kolena jsou od sebe vzdálená na šířku ramen, chodidla v prodloužení stehien. Tímto správně aktivujeme především hluboké stabilizační svalstvo.

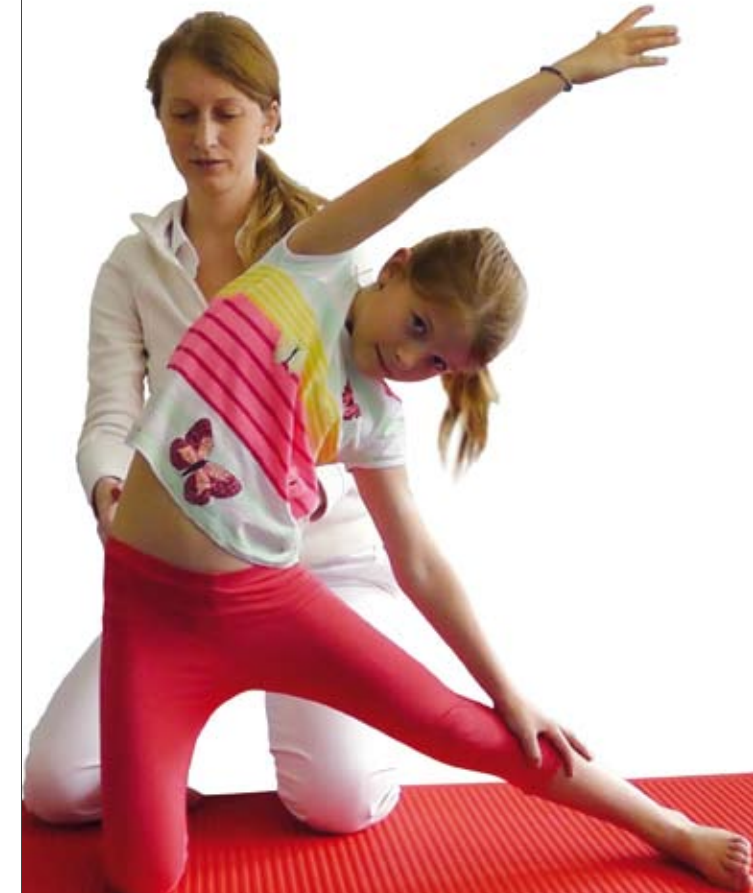
**Pozor na správnou velikost míče a na únavu dítěte.**



**ORTOPEDIE  
 REHABILITACE  
 PODIATRIE**

**JAK NA TO?**

**CVIKY PRO DĚTI S VADNÝM DRŽENÍM TĚLA A S PLOCHONOŽÍM**



Věnujte se opět věcem, které máte rádi.