



OZ Za zdravší život Komárnická 11,
821 03 Bratislava 2, IČO: 42255171, Účet: 2927864532/1100
Korešpondenčná adresa: Plavisko 107, 034 01 Ružomberok
Fyzioterapeut projektu: radka.komarova@zdravachrbtica.sk t.č.: 0908 932 269



Zdravotná telesná výchova

Problémy s držaním tela má čoraz viac detí a mládeže. V súčasnosti existuje množstvo štúdií, ktoré poukazujú na to, že funkčné posturálne zmeny (poruchy v držaní tela) u detí a mládeže sa vyskytujú najmenej u 80% populácie. V praxi fyzioterapeuta projektu zdravý chrbátik sa denne stretávame s chybným držaním tela u desiatok detí. To, aké deformity chrbtice a odchýlky postúry denne nachádzame v školských zariadeniach je častokrát neočakávané. Projekt zdravý chrbátik je projektom, ktorý sa už viac než 10 rokov formou preventívneho programu snaží suplovať systém v oblasti problematiky chybného držania tela v školských zariadeniach. Koncept tohto projektu má skutočný prínos pre tých, ktorí pochopili jeho podstatu a dokážu ju previesť do praxe.

Správne držanie tela a fyziologické zakrivenie chrbtice tvoria základ pre správnu funkciu pohybového systému a pre správnu činnosť orgánov uložených v dutine hrudnej a brušnej. V školskom veku je formovanie držania tela intenzívne, prechádza zmenami a je dôležité upriamiť pozornosť na správne návyky. Pravidelný pohyb, správny sed, správne dýchanie či správne zaťažovanie chrbtice by mali byť súčasťou života dieťaťa v mladšom školskom veku.

Vhodnou prevenciou chybnej postúry a deformít chrbtice je zdravotné cvičenie, kde sa kladie dôraz na správnu techniku cvičenia. Zaradenie zdravotných cvičení v podobe pravidelnej dennej rutiny dieťaťa podporuje svalovú rovnováhu, a prispieva k správne držaniu tela. Okrem zdravotných cvičení je pri prevencii nespárneho držania tela potrebný pravidelný, prirodzený pohyb vo vonkajšom prostredí. Dôležitá je pohybová pestrosť, radosť z pohybu.



OZ Za zdravší život Komárnická 11,
821 03 Bratislava 2, IČO: 42255171, Účet: 2927864532/1100
Korešpondenčná adresa: Plavisko 107, 034 01 Ružomberok
Fyzioterapeut projektu: radka.komarova@zdravachrbtica.sk t.č.: 0908 932 269

Zdravotné cvičenie je organizované, systematické cvičenie, pri ktorom sa kladie dôraz na **správne prevedenie** jednotlivých cvikov, **správne dýchanie**, dodržiavanie správnych polôh pri cvičení. Jeho hlavným cieľom je **predchádzať vzniku deformít chrbtice u detí** v rannom školskom veku, zlepšovať zdravotný stav, zdatnosť jedinca a pohyblivosť jednotlivých kĺbov. Zdravotné cvičenie sa sústreďuje na **natiahnutie skráteného svalstva, posilnenie oslabeného svalstva** a na posilnenie a rovnovážny stav hlbokého stabilizačného systému. S deťmi sa jednotlivé cviky cvičia postupne, začína sa od jednoduchších cvikov a cvičenie sa prispôsobuje ich pohybovým zdatnostiam a schopnostiam. Kvalita cvičenia je na prvom mieste a pri cvičení sa používajú aj prvky Pilatesovej metodiky. Skupinové zdravotné cvičenia sú odporúčané v 1. a 2. ročníku uskutočňovať bez fit lopty, v 3. a 4. ročníku je možné využiť fitloptu pre jej nestabilný povrch, ktorý robí cvičenie nie len náročnejším ale aj zábavnejším a prijateľnejším pre detského klienta.

Na stimuláciu pohybovej aktivity v rannom školskom veku by sme mali klásť dôraz najmä z dôvodu súčasného štýlu života, ktorý je chudobnejší na stimuláciu prirodzeného, zdravého pohybu. V období mladšieho školského veku je pre dieťa najvhodnejšie pestovať pozitívny vzťah k pohybu. V tomto období je podstatné dieťa učiť správnej technike cvičenia a utvárať tak predstavu o správnych pohybových stereotypoch.

Okrem uvedeného, odborná literatúra popisuje vzťah medzi bolesťami chrbta v dospelosti a detstvom: *„Príčiny posturálnych porúch treba hľadať už v detstve, kedy sa vplyvom nesprávneho zaťažovania pohybového aparátu vyvíja svalová nerovnováha, ktorá vedie k chybnému držaniu tela a k funkčným poruchám postúry“* (Kratěnová, Žejglicová, Malý, Filipová, 2008). Aj preto by sme na vývin správneho držania tela, mali myslieť už u detí. *Venujme sa novým generáciám, hovorme o dôležitosti správneho držania tela a pohybovej aktivity.*

Štúdie a výskumy :

Cieľom výskumu bolo zistiť, či mali pandemické opatrenia negatívny dopad na už tak nepriaznivý stav držania tela u detí v rannom školskom veku. Vstupné vyšetrenie bolo



OZ Za zdravší život Komárnická 11,
821 03 Bratislava 2, IČO: 42255171, Účet: 2927864532/1100
Korešpondenčná adresa: Plavisko 107, 034 01 Ružomberok
Fyzioterapeut projektu: radka.komarova@zdravachrbtica.sk t.č.: 0908 932 269

vykonané vo februári 2020 pred nástupom preventívnych opatrení, ktoré boli prijaté 16.3.2020. Výstupné vyšetrenie prebehlo vo februári 2021. Výsledkom práce bolo štatisticky významné zhoršenie držania tela u detí v rannom školskom veku za obdobie jedného kalendárneho roka. Kategória A – správne držanie tela klesla o 24,53%. V kategórii B – mierne chyby v držaní tela bol pozorovaný pokles o 9,46%. Počet participantov v kategórii C – chybné držanie tela počas sledovaného obdobia stúpol o 30,19%. Kategória D – výrazne narušené držanie tela nebola pri vstupnom vyšetrení pozorovaná, pri výstupnom vyšetrení bola zaznamenaná u 3,77% respondentov. Pri vstupnom vyšetrení bolo priemerné držanie tela na úrovni kategórie B. Pri výstupnom vyšetrení bolo priemerné držanie tela na úrovni medzi kategóriou B a kategóriou C. (Komárová, 2021)

Kolárová 2019 skúmala možnosť prevencie posturálnych porúch pomocou zdravotných cvičení v materských školách. Štúdie sa zúčastnilo spolu 200 detí, z toho 100 detí cvičilo na dennej báze zdravotné cvičenia. Autorka zaznamenala zlepšenie držania tela až u 50 % experimentálnej skupiny, čo hovorí o jasnom pozitívnom účinku na chybné držanie tela. (Kolárová, 2019)



V roku 2016-2018 bol na Slovensku vykonávaný výskum, ktorého cieľovou skupinou boli žiaci vo veku 6-8 rokov. Kolárová, Rusnák, Hudáková (2018) analyzovali výsledky 759 participantov pomocou metodiky Thomasa a Kleina, modifikovanú Mayerom. Chybné držanie tela bolo odhalené u 46% skúmanej vzorky. Dokonalé držanie tela bolo pozorované u 20% výskumnej vzorky, dobré držanie tela malo 34% detí, chabé držanie tela predstavovalo vzorku 31% respondentov a zlé držanie tela bolo diagnostikované u 15% žiakov.



OZ Za zdravší život Komárnická 11,
821 03 Bratislava 2, IČO: 42255171, Účet: 2927864532/1100
Korešpondenčná adresa: Plavisko 107, 034 01 Ružomberok
Fyzioterapeut projektu: radka.komarova@zdravachrbtica.sk t.č.: 0908 932 269