

## Pozor na nesprávné pohybové návyky



Nesprávné pohybové návyky se učíte už jako batole, když se plazíte po zemi...

**Nesprávné pohybové návyky** batolete ovlivnit nemůžete, ale můžete se postarat, aby se přišlo, kdyby byly nějaké problémy. Doporučuji Vám **pravidelné kontroly kyčlí u novorozence**...Všimnout si nesrovnalostí můžete např. při jeho nadměrném chození po patách...

Snažte se, aby Vaše děti nosily **kvalitní obuv** (*hrozí propadnutí klenby*), **ergonomické školní tašky** (*deformace páteře*) a dbaly na **dostatek vícestranného sportu**.

### Největší prohřešky:

- nadměrná váha (obezita)
- jednostranná zátěž při sportu, práci, ve škole...
- špatně zvolená obuv a pomůcky

O problémech s obezitou bylo napsáno už desítky článků. Zaměříme se spíše na nekvalitní obuv a jednostrannou zátěž.

Mějte na paměti, že **kvalitní obuv u vašich dětí zabezpečí, aby nedocházelo k deformaci nohou**. Nejznámějším problémem je: **podélná klenba nohy**. Pak musí rodiče vynakládat nemalé částky za speciální ortopedické vložky. Provádět rehabilitační cvičení...

Mladé **děti jsou obzvláště náchylné k deformaci kloubů příčinou jednostranných sportů a běžném životě** (*nošení těžké školní aktovky*). Neměly by se nutit do větších zátěží. Každé dítě má jiné dispozice (*fyzická zdatnost, trénovanost...*).

Mezi jednostranné sporty patří například: tenis. Sporty, které jsou ideální: atletika, plavání...

Dávejte pozor, aby Vaše **dítě správně drželo záda při sedění i chůzi**. Špatné držení zad v pozdějším věku způsobuje bolesti hlavy.

### Jak se zbavit bolesti zad?

Nejjednodušší cestou jak se zbavit bolesti zad je **pravidelné cvičení a protahování optimálně celého těla**. Dítě zapojit do sportů, které nejsou jednostranné. Dodržovat správné držení těla.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 15.10.2012.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/pozor-na-nespravne-pohybove-navyky>.