

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>.