

„Cvičení dětí pro zdravý vývoj nožiček“

MUDr. Marie Součková, ortoped a podiatr



Víte, že více než 99 procent dětí se rodí se zdravýma nohama? Současné však musím dodat, že téměř 30 procent dětí přichází do první třídy s nohama různě poškozenýma. Po lidském srdci je noha nejvíce zatěžovaným orgánem. Dětská noha se neustále vyvíjí, roste nejen do délky, ale i do šířky, mění se její tvar a proporce a také způsob chůze. Lidská noha je speciálně vyvinuta a plní během života jedince několik funkcí. Zajišťuje nejen správný přenos váhy těla na podložku, ale umožňuje pohyb z místa na místo, dokáže se adaptovat na terén, předává mozku svými kožními, šlachovými, svalovými i kloubními nervovými receptory informace o prostředí, na kterém stojí, o jeho měkkosti, kluzkosti, teplotě či sklonu. Pro vývoj správné funkce nohy potřebuje právě dětská nožka úplnou volnost. Mnohé výzkumy potvrdily, že dítě dokáže nejlépe udržet rovnováhu, když je bosé. Mnohdy se setkáváme se snahou rodičů obouvat dítě co nejlépe a co nejdříve. Do tří let věku se dětská noha vyvíjí, je tvarově plná díky tukovému polštáři a tvar nožky v tomto období nemá nic společného s plochou nohou. Dítě samotné si obuv nejčastěji vyzuje a běhá bosky. Ideální je, když dítě běhá bosky po nerovném terénu, v písku, po travičce a aktivně zapojuje nožní svalstvo. Celé tělo totiž funguje jako jakýsi řetězec, a proto potíže vzniklé primárně v dolní části se mohou projevit ve zcela jiné oblasti. Stejně tak je tomu i v opačném směru. Vlivem nesprávné obuvi se objevují právě různé změny nohou už v útlém věku, dítě bývá unavené, mívá bolesti nohou, odmítá chodit, chce být nošeno, apod. Více než kdy jindy, je třeba myslet na prevenci a nejen na ni myslet, ale i každodenně o nohy pečovat. Nejen aplikovat zásady správného obutí, ale hlavně u dětí nastavit pravidla správného cvičení nožek. Nohy nás nosí celý život, denně ujdeme průměrně asi 10 000 kroků, za život asi tak 40 000 km, při sportu, nadváze je zátěž mnohonásobně vyšší. Začít nejen se správnou životosprávou ale i s cvičením pro zdravé nožičky v dětství, je tou nejlepším cestou ke zdravému způsobu života. Zde více než kdy jindy platí známé úsloví: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

