



rozhovor

# Hodina cvičení dětí nespasí

*České děti se hýbou méně, než by měly a dokonce propadají i v mezinárodním srovnání. Podle fyzioterapeuta Tomáše Hrdého z Centra pohybové medicíny Pavla Koláře jako rodiče příliš spoléháme na pohybové kroužky. „Jenže ta hodina nic nezachrání. Školáci pohyb potřebují tři až šest hodin denně,“ upozorňuje. DOMINIKA RÝPAROVÁ*



**Jste tváří projektu Se Sokolem do života - proč zrovna Sokol? Čím vás oslovil?**

Představitelé Sokola oslovili mě (smích). Ale projekt se mi líbil, považuji Sokol za důležitou součást naší společnosti, jsou téměř v každé obci a aktivně podporují všechny generace k pohybu, což mě oslovuje a jsem za to rád. Mám děti v mateřské školce, a projekt Se Sokolem do života je určený právě jim. Ale sám jsem jako dítě do Sokola nechodil.

**Mám pocit, že pohybovým kroužkům dnes my rodiče dáváme větší význam, než tomu bylo kdysi. Navíc každé dítě má odrážedlo, kolo, leckdy lyže - je skutečně pravda, že se dnešní děti hýbou méně?**

Je potřeba odlišit obecný pohyb a organizované kroužky nebo sport. Toho běžného pohybu skutečně ubývá a je to dáno vývojem společnosti. Děti a obecně celé rodiny tráví víc času doma, u počítače, což se ukázalo třeba i při covidovém lockdownu - děti ztratily pohyb už tím, že nešly do školy, nebyl tělocvik, neblbly o přestávkách, nešly pak domů. Dopady jsou obrovské. Ale my si takové lockdowny děláme sami dobrovolně. Nechodíme už třeba ani na nákup a necháme si ho poslat. Čtyřicet procent dětí jezdí do školy autem nebo autobusem a české děti mají málo toho obecného pohybu i v mezinárodním srovnání.

Je potřeba smíšený pohyb, nemyslím intenzivní trénink, ale hýbat se, někdy jít. U mladšího školáka by takový pohyb měl zaplnit pět až šest hodin denně, u starších dětí, pubertáků, jsou to nějaké tři čtyři hodiny. Na Univerzitě Palackého v Olomouci zjistili, že jen 27 procent českých dětí se hýbe ve školní den víc než dvě hodiny denně. Naopak 70 až 80 procent dětí ve školní den tráví víc než dvě hodiny nějakým sedavým způsobem nebo u multimediálních zařízení.

Pohybové kroužky jsou super, v Praze nebo velkých městech je velký výběr, k dispozici je všemožné vybavení a necelé dvě třetiny dětí na nějaký pohybový kroužek chodí. Ale bohužel ta jedna hodina to nespasí.

**Jako rodiče mě zajištění pěti až šesti hodin pohybu celkem děsí. Je to reálné?**

Doporučil bych začít tím, aby si rodiče zmonitorovali pohyb dětí - chůzi, tělocvik, aktivní hru, čas s kamarády, venčení

pejska. Dobré jsou na to chytré hodinky nebo aplikace. A podle výsledků jim nastavit program. Zároveň si říct, kolik času dětem dovolíme s telefony, tablety a podobně. To je základ. Důležité je i jít sám příkladem – vystoupit o zastávku dřív a zbytek dojít, motivovat k procházkám, venčení psa. Takovým alternativním pohybem i pro nesportovce je turistika. Chůze je opravdu ten nejdůležitější pohyb. V Praze také funguje Pohyb je život, škola, která přináší zase úplně jiné druhy pohybů. Osobně se mi moc líbí i parkur, skoky a přeběhy přes překážky, nebo artistické prvky – třeba Nový cirkus dostal dotaci a učí tyhle věci ve školách. To je super a může to děti bavit. Nemusí to být jen ty klasické sporty. Ono i chodit do přírody nebo po městě jim něco dá.

#### **Je z hlediska fyzioterapie rozdíl, jestli si dítě hraje s tabletem nebo třeba s Legem?**

Určitě, když u toho sedí na zemi, musí zaujmout nějakou pozici, opřít se o ručičku, zvednout se, vstát, pak je to aktivní hra. Když sedí na židli nebo leží v posteli, pak to aktivní hra samozřejmě není.

#### **Občas mám pocit, že program dětských pohybových kroužků není extra náročný. Existuje něco jako přiměřená zátěž?**

Jako laik asi těžko poznáte, zda je trénink dobře postavený, ale podíval bych se na to z druhé strany: primárním cílem rodičů i trenérů by mělo být dovést dítě do dospělosti ve fyzickém i psychickém zdraví. Aby je to bavilo a měly z toho zábavu. Když je to bavit nebude a budou i sebevíc talentované, nedopadne to dobře. Známe příběhy úspěšných sportovců, které to celý život štválo a odnesli si různá traumata. Jejich psychické zdraví šlo stranou, a to pro svoje děti určitě nikdo nechceme. Dalším varovným signálem jsou opakované úrazy – mám třeba mezi pacienty čtrnáctiletou krasobruslařku, která měla nespočet výronů a kotník má dneska jako gumový. U ní zátěž jistě nebyla přiměřená a může to být i důvod, proč za pár let nebude jednou z těch nejlepších.

#### **U jak malých dětí už se projevují problémy z nedostatku pohybu?**

Vývoj dětí je potřeba hlídat neustále. Mluvíme o posturální ontogenezi. Prv-

ním důležitým obdobím je to od novorozence po samostatnou chůzi, kde je potřeba maximálně hlídat kvalitu pohybu. Pohyb je zrcadlem zrání centrální nervové soustavy, každému dítěti zraje trochu jinou rychlostí a nemá vůbec smysl děti porovnávat nebo se hroutit, že je vaše dítě nějak opožděné. Tahle raná fáze je velmi dobře hlídaná pediatry i rodiči. Jakkmile ale dítě začne chodit, zdá se mi, že zájem trochu opadá. Je potřeba neustnout na vavřínech. Děti si začínají hrát

*„Je potřeba smíšený pohyb, ne intenzivní trénink, ale hýbat se, někam jít. A to českým školákům chybí.“*

a je dobré hlídat pozice, ve kterých si hrají – holčičky si například často sedají mezi kolena do takového „W“, což není dobře pro další vývoj kyčlí a kolen. To je i důvod, proč chci do projektu Se Sokolem do života zapojit i tyhle pohybové stereotypy, které už od malička mohou zakládat na pozdější problémy.

#### **A pak přijde nástup do školy a hodiny sezení v lavicích...**

Ano, to je opět obrovský nápor na tělo z hlediska statické zátěže, kterou dítě do té doby nepoznalo. Místo celodenní hry musí pět nebo šest hodin sedět. To už k nám do ordinace chodí děti s prvními syndromy, bolesti hlavy, krku, ty méně šikvné mají často úrazy při tělocviku. A další nápor je zase puberta.

Každému přichází v různém čase, ale zátěž mají všechny děti stejnou. Je tu potřeba individuální přístup, určitě bych nedoporučoval nějakou jednostrannou zátěž. Může se samozřejmě zaměřit na jeden sport, ale většinu by měl tvořit všestranný pohyb, ne třeba tenis. Změny jsou v tomhle období disproporcionální a skokové, během léta se může vyvinout skolióza nebo Morbus Scheuermann – klínovité obratle a dojde k nahrbení hrudní páteře. Nebo přetížení vazů stehenního svalu pod kolena, kde se objeví zánět.

#### **Jak jako rodič nic nepodcenit?**

Nejlepší rada je to všechno pořád hlídat a kdykoli se vám něco nezdá, zajít nejlépe za tělovýchovným nebo rehabilitačním lékařem – jsou to odborníci od neurologie, ortopedie, kineziologie až klidně po imunitu, kteří udělají komplexní vyšetření a případně vás odešlou k fyzioterapeutovi. Rodičům, kteří chtějí mít jistotu, bych doporučil, aby v případě, že jejich dítě více trénuje ať už sport nebo třeba na hudební nástroj, pravidelně po celou dobu růstu chodili na konzultace a s dětmi cvičili. Přirovnávám to k péči o chrup – zuby si čistíme každý den, na pohyb a držení těla je také potřeba myslet denně. Na prevenci k zubaři nebo dentální hygienu chodíme jednou za půl roku a k fyzioterapeutovi by to také chtělo občas zajít.

#### **Kdy se pozná, že dítě bude mít na něco talent nebo bude pohybově šikovnější než jiné a naopak?**

Určitě tam svou roli hraje genetika, ale dá se výrazně vytrénovat. Jsou ale další věci, které je potřeba vzít v úvahu. Třeba mezi předškolními dětmi je to tak, že je dobře se vyvíjející střed a pak dvě odchylky – děti, které jdou do hypermobility, mají prohnutá kolena ve stoji, prohnuté lokty, pokud jdou na čtyři, třeba i velkou bederní lordózu, a druhou větví je hypertonus, ztuhlost. S tím je potřeba pracovat. Když budete mít holčičku, které jde rytmika a mohla by být dobrá třeba v tanci nebo gymnastice, ale bude mít hypermobilitu, tak se dříve nebo později přetíží, začnou úrazy nebo nějaké vleklé zdravotní problémy. Může pro to mít nadání, ale když se přetíží nebo

se tahle její odchylka nebude dostatečně kompenzovat, můžou přijít problémy a na vrcholový sport to nebude.

### Co naopak s dětmi, které vypadají, že nebudou mít vlohy na nic?

Nešikovnost je dost individuální. Souvisí jednak s genetikou, ale i s pohybovou zkušeností. Takže čím méně se budou hýbat, tím nešikovnější budou. Je důležité myslet na to, že i dobře narozené a vyvinuté dítě se stává nešikovným právě nedostatkem pohybu. My se v našich ambulancích setkáváme hlavně s těmi dospělými ‚nešiky‘, kteří se neustále zraňují a přetěžují. Z pohybu dětí bude těžit celá společnost, protože to bude obrovská úleva pro náš zdravotní systém. Navíc děti, které budou sportem trochu zocelené, lépe zvládnou i nástup do práce. Nebudou se hroutit, že musí někde sedět, být v klidu a něco dělat.

### Jenže když to dítěti nejde, nechce tam chodit, jsou to nekonečné diskuse, slzy, hádky - má to smysl?

Pohyb je i cesta k mentálnímu zocelení, naučit se, že teď prostě musíš jít a něco odcvičit, má také smysl. Pokud v pohybové aktivitě vidí rodiče benefit, tak by měli na docházce trvat. Vyplatí se postupně zkoušet různé sporty, dívat se na pohyby, posuzovat i genetiku, jací byli rodiče, prarodiče, zvážit smyslové možnosti – dítěti, které hůř vidí, půjdou některé sporty špatně. Určitě bych nezačal do nějakého 10. roku dělat jen jeden sport.

### Tady ale narážíme na rozpor: odborníci na pohyb říkají, aby se děti nesespecializovaly, dělaly co nejvíc sportů, ale pak přijde vrcholový sportovec a řekne, že tohle dělá od svých čtyř let...

Jenže to je jedna výjimka ze sta. Zaprvé, že mu vybrali vhodný sport, a zadruhé, že to zvládl ve zdraví. Ale velké procento takových dětí odpadne, ať už kvůli zdraví nebo protože se jim to znechutí. Mám ve své praxi příklady: třeba nadějného tenistu, který od mala hraje tenis, měl by i důležité vlastnosti pro to dostat se až na vrchol, ale v 19 letech jde na operaci páteře, protože dělal jen tenis. Kdyby tedy od mala hrál, ale měl tam i ostatní sporty, tak dejme tomu že v 15 nebo 16 ještě nebude jedním z těch nejlepších,

ale v juniorech a při přechodu k mužům bude zdravý a ten jeho talent se naplno projeví.

U nás je taková praxe, že si trenéři v 10 nebo 13 letech určí děti, které si nechají, a ostatní tam nechtějí. A to je samozřejmě špatně, protože pak přetížíte ty, co si vyberou, a ty, co odpadnou, přestanou sportovat, možná se jim i znechutí sport jako takový. Z těch, co před pubertou vypadali nešikovně, navíc může ještě nějaký talent vykristalizovat. Nechci do toho rýpat, ale zdá se mi, že tu není něco v pořádku, protože máme skvělé reprezentace dětí, ale když přijdou do věku juniorů nebo mužů, jako by talenty vyhasly. Naopak v zahraničí se teprve naplno projeví. Mám třeba informace z ragby, kdy žákovské ragby je schopné porážet Anglii nebo Francii, což jsou nejlepší týmy v Evropě, ale jakmile přijdou junioři, tak je úplně převálcují. Něco se v tom zahraničí dělá líp. A to je v mnoha sportech, hokej, fotbal, volejbal, házená... Ale tohle je otázka vrcholového sportu, já bych se rád zaměřil na běžné lidi.

### Mám dojem, že my to možná nikdy nemyslíme tak úplně vrcholově, ale vzadu v hlavě to je, jestli zrovna něco nepromrháváme...

Moje zkušenost s vrcholovými sportovci je spíš taková, že jsou to obecně nadšenci do pohybu, mohli by se pořád hýbat, možná jsou to trochu hyperaktivní děti, ale z kluka, kterého ze školy odvezete autem na trénink a potom zase domů, nejspíš olympijský vítěz nebude. Ten pohyb musí být součástí celého dne, v co nejvíce formách, a platí to nejen pro děti, o kterých si myslíme, že budou závodně sportovat, ale i pro ty, u kterých jen chceme, aby se správně vyvíjely.

Jak poznat, že je dítě přetížené? Těch varovných znaků je víc. První je třeba tepovka na chytrých hodinkách – když je hned ráno vysoko, pak je toho na dítě asi moc. Při sportu je to zrudnutí, nebo opakované bolesti. Děti nelžou v pohybech, únava je vidět i v nich. Je důležité tohle nepodceňovat a dát dětem i prostor k nicedělání. Někdy je to velká honička, zvládnout školu, stihnout kroužky, pak se třeba ještě učit na příjmačky, to je obrovský nápor na tělo i psychiku a takhle přetížené děti nedopadají dobře.



## Tomáš Hrdý (1983\*)

Vystudoval 2. lékařskou fakultu, pracoval na rehabilitační klinice Fakultní nemocnice Motol v Praze, a nyní již šest let působí v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře. Se světem vrcholového sportu ho pojí zkušenosti z realizačního týmu kanadského tenisty s českými kořeny Vaska Pospisila nebo českým reprezentačním týmem volejbalistek. Jeho cílem je ale podporovat v pohybu běžné lidi a zejména děti, i proto se stal jednou z tváří projektu České obce sokolské ‚Se Sokolem do života‘, který se zaměřuje na předškoláky. Ve volném čase se věnuje rodině, rád cestuje, čte a samozřejmě sportuje.