

Cvičení pro děti s vadným držením těla

Těžké školní aktovky nebo dlouhé shrbené sezení za počítačem jsou napohled nepatrné maličkosti, které však není dobré podceňovat. Nerovnoměrná zátěž těla může vést k závažnému onemocnění zad – skolióze. Zanedbá-li rodič u svého dítěte nepříznivé vychýlení páteře do strany, později to může způsobit vážnější problém.

Videčská lékařka Zuzana Neřádová, která již několik let uplatňuje ve svých rehabilitačních kurzech takzvané SMS cvičení, začala pomáhat i dětským pacientům, již jednostranně zatěžují tělo. Jeho oslabené svaly posiluje cviky se speciálními elastickými lany. Jedná se o tzv. spirální stabilizaci páteře, které se věnuje pražský rehabilitační lékař Richard Smíšek a úspěšně ji aplikuje i v zahraničí. (O této metodě jsme podrobně psali ve Spekttru Rožnovska číslo 4 v roce 2012.)

Tábory pro skoliotiky

Zkušení lektori Smíškovy rehabilitační metody pod vedením Zuzany Neřádové loni o letních prázdninách uskutečnili dva první tábory pro děti s vadným držením těla. „Pobytu se zúčastnilo 36 chlapců a děvčat. Pod odborným dohledem se naučili o svou páteř pečovat. Ke cvičení jsme je motivovali pomocí různých her. V dnešní době se totiž jedná o velký problém. Dětem chybí svalová hmota, ve škole i doma u počítače často sedí křivě, a když už se sportu věnují, tak většinou bez kompenzačních tréninků. Ty jsou mnohdy vedeny stylem, že kdo nevyhraje, jako by nehrál. Základní pohyb se vytratil,“ zdůraznila Zuzana Neřádová.

Její slova potvrzuje také Hana Crhová, videčská ředitelka mateřské školy. Všechny její učitelky absolvovaly základní kurz SMS cvičení a pravidelně s dětmi protahují gumová lana tak, aby se pomocí vertikály a stabilizační spirály, která se v těle zapojuje, pohyb správně koordinoval.

Zdravotní gymnastika

Dvě hodiny týdně, v pondělí od 16 a v úterý od 17 hodin, navštěvují kurz zdravotní gymnastiky děti ve věku od pěti do desíti let v rožnovském FitSportu.

Vede ho Kateřina Neřádová, která úspěšně absolvovala rehabilitační vzdělávací program a nyní pomáhá své dceři Zuzaně. „Prostřednictvím klidového cvičení a strečinku dbáme na to, aby děti měly správný postoj, tj. zatažený zadek, ramena dole, prsa vepředu a lopatky u sebe. Zkrátka aby se vyvarovaly špatných návyků, jež vedou k jednostranné zátěži těla,“ uvedla Kateřina Neřádová. „Nabádáme rodiče, aby děti orientovali

na sport, který udržuje páteř rovnou a pohyblivou a hlavně pomáhá vytvořit svalový korzet. Pro skoliotiky je zcela nevhodné plavání a jízda na kole. Nedoporučuje se ani jednostranný sport, jako je tenis, golf, hokej nebo florbal.“

Letní termíny

Prázdninové zdravotní pobyty pro děti s vadným držením těla se letos uskuteční opět ve Dvoře Hradisko. Zuzana Neřádová společně se svou kolegyní Renatou Janoškovou účastníky kurzu rozdělí podle věkových kategorií do tří skupin. Více informací včetně přihlášky najdete na www.citisedobře.cz. -MTA-



Zuzana Neřádová představuje svou Albinu. Tak pojmenovala anatomický model páteře a pánve, s nímž se zúčastňuje rehabilitačních kurzů. Foto: MTA



MAŠKARNÍ RADOVÁNKY. Tradiční dětský karneval ve Vidči se letos opět vydařil. Ve velkém sále místního kulturního domu v sobotu 1. února tančila, soutěžila a radovala se zhruba stovka děvčat a chlapců v těch nejroztočivějších maskách. Diváci obdivovali sladké princezny, galantní mušketýry, tygříky, berušky a spoustu dalších bytostí z pohádkového světa. Většina rodičů a prarodičů zavítala na maškarní karneval s fotoaparáty a kamerami, takže snímky ze zábavného odpoledne obohatí nejedno rodinné album. Příležitostí k získání pozoruhodných záběrů bylo více než dost. Děti se například vydováděly při hře s nafouknutými balonky, cestovaly vláčkem, skotačily při ptačím tanci a také soutěžily ve znalosti pohádek. Rovněž malovaly na archy bílého papíru domečky. Aby to neměly snadné, bílé šátky jim zakryly oči. Kdo vymyslel program, při kterém se nikdo nenudil? Šikovné a obětavé organizátorky z kulturní komise Rady obce Vidče. Dokázaly získat od štedrých sponzorů pohádkové knížky, pastelky, hračky a další milé dárečky, z nichž vytvořily 200 balíčků. Rozdávaly je jako ceny pro vítěze soutěží i tomboly.

Text a foto: MTA



Aktuálně

■ **Sportovní ples** se koná v sobotu 8. února od 19.30 hodin v Kulturním domě ve Vidči. K tanci a poslechu hraje Eso.

☎ 571 655 010
www.vidce.cz

