

*Materiał prasowy*  
*Warszawa, 31 sierpnia 2017 r.*

## **Sport w życiu dziecka – postaw na różnorodność!**

**Kiedy zabrmi już pierwszy dzwonek i opadną emocje związane z kompletowaniem szkolnej wyprawki, rodzice staną przed kolejnym dylematem – wybór zajęć pozalekcyjnych. Jakiego typu aktywności dla dziecka wybrać, aby ułatwić mu start w przyszłość? SPORT – podpowiadają lekarze!**

Dane opublikowane kilka lat temu przez Najwyższą Izbę Kontroli są alarmujące – co trzeci polski uczeń szkoły średniej nie uczęszcza na lekcje wychowania fizycznego! Niechęć do wysiłku i notoryczne unikanie aktywności fizycznej to prosta droga do otyłości i poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości. Jak temu zapobiec? Rozkochaj swoje dziecko w sporcie!

### **Przykład idzie z góry**

Ogromną rolę odgrywają tu nie tylko nauczyciele WF-u czy infrastruktura sportowa, jaką dysponuje szkoła, ale przede wszystkim rodzice i wzorce zachowań, które dziecko wnosi z domu. Jeśli Ty jesteś osobą aktywną – regularnie biegasz, pływasz, jeździsz na rowerze a wolny czas starasz się organizować tak aby dominowała aktywność fizyczna – to również dla Twojego dziecka sport stanie się czymś naturalnym, wpisanym w codzienne funkcjonowanie.

### **Kiedy zacząć i jaką dyscyplinę wybrać?**

Dzieci uwielbiają ruch – ich chęć zdobywania przestrzeni, nieustannego poruszania się, skakania, biegania, wspinania, turlania jest dla nas – dorosłych imponująca. Nie ograniczajmy im tej naturalnej potrzeby – chwalmy i zachęcajmy do aktywności. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organization, WHO*) mówią, że w okresie rozwojowym dla prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecko powinno spędzać siedem godzin tygodniowo na aktywnościach sportowych.

Basen wskazany jest już dla sześciomiesięcznych niemowląt. Kiedy dziecko pewnie chodzi i biega zachęcajmy je do ruchu bawiąc się w berka. Trójkołowa hulajnoga odpowiednia jest już dla dwulatka, a przygodę z rowerem – tym biegowym, bez pedałów – może rozpocząć trzyletnie dziecko.

– *Na wybór konkretnej dyscypliny przyjdzie jeszcze czas. Do szóstego roku życia dziecko powinno uczestniczyć w zajęciach ogólnorozwojowych, wykorzystujących takie elementy jak: podskoki, przysiady, skłony, bieganie, czołganie. Ich celem jest kształtowanie cech motorycznych: szybkości, zwinności, gibkości, skoczności, siły i wytrzymałości* – komentuje **ortopeda Łukasz Luboiński, ordynator kliniki Carolina Medical Center**. – *Bardzo ważna jest różnorodność – im później dziecko zacznie specjalizować się w jednej aktywności, tym lepszą będzie miało ogólną sprawność* – dodaje. Jak pokazują badania amerykańskich naukowców<sup>1</sup>, wczesna specjalizacja w sporcie sprzyja skłonnościom do kontuzji – osoby, które w zbyt młodym wieku poświęciły się jednej konkretnej dyscyplinie sportu, dużo częściej ulegają urazom przeciężeniowym.

Uwaga na sporty jednostronne! Jeśli hulajnoga to trójkołowa, która umożliwia jazdę na obu nogach. Jeśli tenis, badminton, ping-pong, rzut oszczepem czy pchnięcie kulą, to z poważniejszym trenowaniem wstrzymajmy się do ukończenia przez dziecko dwunastego roku życia. – *Wcześniej bowiem asymetryczny rozwój mięśni może zaburzyć prawidłowy wzrost i rozwój szkieletu* – zaznacza **doktor Luboiński**.

### **Sport a wady postawy u dzieci**

Sport nie tylko kształtuje charakter i podnosi odporność. Jest zbawienny jeśli chodzi o rozwój układu mięśniowo-kostnego, szczególnie w kontekście zapobiegania powstawaniu wad postawy lub ich pogłębianiu się. – *Organizm człowieka to system naczyń połączonych – dysfunkcja jednego organu z czasem może spowodować wystąpienie poważnych patologii w innych. Płaskostopie może wywołać dolegliwości bólowe nie tylko stóp, ale też łydka i kręgosłupa. Dlatego tak ważne jest*

<sup>1</sup> <https://www.hss.edu/playbook/specializing-single-sport-good-bad-kids/>

*holistyczne wspomaganie rozwoju narządu ruchu u dzieci. Sport jest tu nieoceniony – wyjaśnia Katarzyna Goździak-Sobieraj, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center, specjalizująca się w rehabilitacji dzieci.*

**Jakie aktywności wskazane są dla dzieci z konkretnymi wadami postawy?**

<p><b>KOLANA KOŚLAWE, SZPOTAWE</b></p>	<p>Wady te polegają na zaburzeniu równowagi mięśniowej nóg. Rolą aktywności fizycznej jest przywrócenie tej równowagi – warto zatem postawić na takie dyscypliny, które angażują i wzmacniają mięśnie nóg. Zalecane są również aktywności wymagające wzmożonej pracy mięśni tułowia.</p> <p><b>JAZDA NA ROWERZE, BIEGANIE, JOGA, ZAJĘCIA RYTMICZNE NA TRAMPOLINACH</b>, w czasie których nad bezpieczeństwem czuwa doświadczony instruktor.</p> <p>Szpotałość i koślawość kolan to wady, z których dzieci najczęściej wyrastają.</p>
<p><b>STOPA KOŚLAWA, PŁASKA, PŁASKO-KOŚLAWA</b></p>	<p>Tu istotne jest wzmacnianie mięśni stóp. Czynnikiem wspomagającym ich rozwój jest aktywność sportowa na bosaka: <b>JUDO, AIKIDO, TAEKWONDO</b>.</p> <p>Ponadto sporty te wymuszają zwiększoną ruchomość bioder, których zakres ruchu w naszym codziennym funkcjonowaniu jest niewielki. Mocne mięśnie pośladkowe i silna obręcz miedniczna, pełnią bardzo ważną rolę, między innymi odpowiadają za prawidłowe ustawienie stóp.</p>
<p><b>PLECY OKRĄGŁE</b></p>	<p>Warto postawić na sporty symetryczne wykonywane w odciążeniu, czyli na przykład w wodzie, która zmniejszy obciążenie stawów i mięśni. Idealne jest <b>PŁYWANIE</b>.</p> <p>Wskazaną aktywnością jest również <b>TANIEC Z SZARFĄ</b>, w czasie którego wykonuje się dużo elementów mobilizujących kręgosłup.</p>
<p><b>BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA</b></p>	<p>Tu aktywność fizyczna powinna każdorazowo iść w parze z rehabilitacją. <b>PŁYWANIE, GIMNASTYKA SPORTOWA</b> – tak, ale za zgodą pracującego z dzieckiem fizjoterapeuty!</p>

W zachęcaniu dzieci do aktywnego spędzania czasu wcale nie chodzi o wychowanie zawodowego sportowca, który w przyszłości będzie zdobywał medale Igrzysk Olimpijskich – jak twierdzą sami lekarze, sport zawodowy ma niewiele wspólnego ze zdrowiem. Chodzi przede wszystkim o prawidłowy rozwój Twojego dziecka – zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Praca, jaką włożysz teraz w zaszczepienie w dziecku zamiłowania do sportu, będzie owocować w przyszłości.

Więcej informacji o Carolina Medical Center w Warszawie na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)

**Kontakt dla dziennikarzy:**

Carolina Medical Center  
Jowita Niedźwiecka  
tel.: 885 990 904  
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

\*\*\*

**Informacje o naszych specjalistach:**

**Dr Łukasz Luboiński**

Ortopeda, Ordynator Oddziału Ortopedii, Traumatologii i Medycyny Sportowej oraz Kierownik Medyczny Carolina Medical Center. Związany był m.in. z Departamentem Medycyny Sportowej CSK MSWiA, Kliniką Reumoortopedii oraz Oddziałem Ortopedii i Traumatologii Szpitala MSWiA. Piastował także stanowisko konsultanta ortopedycznego KP Legia, lekarza Polskiego Związku Pływackiego oraz lekarza zawodów WTA J&S Cup. Obecnie opiekuje się zawodnikami Polskiego Związku Koszykówki. Jest pomysłodawcą i założycielem Polskiego Towarzystwa Artroskopowego.

Dr Luboiński specjalizuje się w rekonstrukcjach wielowięzadłowych w obrębie kolan, osteotomii korekcyjnej, leczeniu urazów tkanek miękkich ścięgien i więzadeł, w tym przezskórnej plastyki ścięgna Achillesa i leczeniu zachowawczym uszkodzeń tego ścięgna.

**Katarzyna Goździak – Sobieraj**

Fizjoterapeutka Carolina Medical Center, specjalizująca się w wadach postawy, skoliozach, pacjentach z pogranicza neurologii i ortopedii, rehabilitacji kończyn górnych, problemach z kręgosłupem. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej –SI.

**Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Clinic of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)