

Sport w życiu dziecka – ortopeda opowiada, dlaczego warto

Ruch to zdrowie, a dbając o nie od najmłodszych lat, uczymy się dobrych nawyków, które towarzyszą nam przez całe życie. Dlaczego warto zachęcać dziecko do regularnej aktywności fizycznej? Na to pytanie odpowiada dr n. med. Przemysław Krakowski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu ze Szpitala Carolina.

Sport odgrywa kluczową rolę w życiu dziecka. Poprawia nie tylko kondycję i wydolność organizmu, ale także wpływa na rozwój umiejętności motorycznych, koordynacji oraz sprawności fizycznej. Pozwala dzieciom na wyrażanie emocji, a co najważniejsze przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego. Sport to także możliwość zawarcia nowych przyjaźni. Dziecko, biorąc udział w grach zespołowych, uczy się współpracy w grupie oraz poznaje zasady fair play. Może cieszyć się z wygranej i przegrywać z honorem.

„W wieku dziecięcym nasz organizm ma ogromną zdolność adaptacyjną, co oznacza, że jeśli nie wypracujemy czegoś w młodości, ciężko będzie nam to zrobić w życiu dorosłym. Jako dzieci budujemy wzorce ruchowe na całe nasze życie. Im więcej różnych form ruchu doświadczamy, tym bardziej jesteśmy zdolni dostosować się do różnych sytuacji wymagających koncentracji, czy wytrzymałości” – podkreśla dr n. med. Przemysław Krakowski.

Od którego roku życia dziecko powinno uprawiać sport?

„Nie ma dolnego limitu wieku. Weźmy pod uwagę coraz częstsze zapisywanie niemowląt na zajęcia z pływania. Co więcej, takie działanie ma udowodniony, pozytywny wpływ na późniejszy rozwój motoryczny dziecka. Należy jednak pamiętać o stadiach rozwojowych dzieci, tym samym o konieczności dostosowania wymagań sportowych do ich możliwości mentalnych oraz fizycznych. Nie możemy od pięcioletniego dziecka oczekiwać, że będzie rozumiał założenia taktyczne czy zasady konkretnej dyscypliny sportowej. U najmłodszych dzieci **zajęcia powinny bardziej przypominać zabawę z naciskiem na ogólny rozwój fizyczny dziecka niż trening sportowy**” – wyjaśnia dr Krakowski.

Dlaczego warto postawić na różnorodność?

Ruch ma ogromne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia, a każda aktywność jest wskazana. Należy jednak pamiętać, że dla dzieci ruch to forma zabawy, a nie trening. Dr n. med. Przemysław Krakowski podkreśla, że według danych z „Project Play” większość dzieci ukierunkowanych od najmłodszych lat na jedną dyscyplinę sportu już jako 11-latkowie z niej rezygnują. To pokazuje, że warto wprowadzać różne formy aktywności sportowej i pozwalać dziecku je poznawać, a przede wszystkim czerpać z nich radość. Ważne, aby były to dyscypliny, które równomiernie rozwijają cały organizm, a nie koncentrują się na jednej partii ciała (np. tenis czy piłka nożna). Jaki sport wybrać na początek? – dobrym przykładem jest judo, które dzięki swojej wszechstronności w rozwoju ciała zostało uznane przez UNESCO jako najlepszy sport początkowy dla dzieci i młodych dorosłych.

Jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej?

Rodzice odgrywają kluczową rolę w promowaniu zdrowego stylu życia wśród dzieci, ponieważ są najważniejszymi wzorcami dla swoich pociech. W końcu „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Dzieci w większości uczą się poprzez obserwację otoczenia, najbliższych oraz swoich rówieśników. **Najlepszym sposobem na zachęcenie dziecka do ruchu jest wspólna aktywność sportowa.**

TOP 3 dyscypliny sportowe dla dziecka zdaniem ortopedy

Każda dyscyplina ogólnorozwojowa koncentrująca się na symetrycznym i równomiernym rozwoju całego ciała jest wskazana.

„Doskonałym przykładem są tradycyjne sztuki walki, takie jak judo czy karate. Nie można zapomnieć o pływaniu, które rozwija nasz układ oddechowy, wzmacnia wydolność organizmu, a także przy pływaniu rekreacyjnym nie powoduje większych przeciążeń w naszych stawach. Natomiast najważniejszą wskazówką, jaka dyscyplina sportu będzie najlepsza dla naszego dziecka, jest po prostu zapytanie naszej pociechy, co sprawiłoby mu przyjemność i zagwarantowało dobrą zabawę” – wyjaśnia doktor Krakowski.

Kontuzje wśród dzieci

W każdej dyscyplinie sportowej kontuzje zawsze mogą się zdarzyć. Jednak możemy zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia poprzez ogólnorozwojowy trening oraz odpowiednie przygotowanie się do uprawiania wybranego sportu. Im więcej nasz organizm dostanie bodźców wywodzących się z różnych dyscyplin sportowych, tym lepszą będziemy mieli kontrolę nad naszym ciałem, a to na pewno zmniejszy ryzyko wystąpienia kontuzji.

Jakie są najczęstsze kontuzje u dzieci?

Rodzaj kontuzji zależy od charakterystyki uprawianego sportu. Każda dyscyplina cechuje się swoją specyfiką, dynamiką i konkretnymi obciążeniami.

„W przypadku np. narciarstwa alpejskiego najczęściej dochodzi do urazów kończyn dolnych, w tym stawu kolanowego, które często wymagają leczenia operacyjnego. Z kolei np. w baseballu typową kontuzją jest tak zwany „little league elbow”, czyli uszkodzenie mięśni oraz więzadeł po przyśrodkowej stronie stawu łokciowego. Dlatego też nie istnieje jednoznaczna odpowiedź, jakie są najczęstsze kontuzje u dzieci. Ważne jest natomiast to, że leczenie urazów wymaga indywidualnego podejścia, współpracy zespołu medycznego oraz opiekunów małego pacjenta” – podkreśla ortopeda.

Informacje o ekspercie

[Dr n. med. Przemysław Krakowski](#) – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Uczestnik wielu konferencji oraz szkoleń zarówno w Polsce, jak i za granicą. Jest aktywnie zaangażowany w rozwój naukowy, co przejawia się współpracą naukową z Politechniką Lubelską w zakresie opracowywania oraz testowania nowatorskich urządzeń medycznych. W życiu codziennym jest aktywnym sportowcem, przez co rozumie konieczność szybkiego i skutecznego leczenia. Od 2004 r. posiada uprawnienia instruktora narciarskiego w stopniu PI, a od 2003 r. uprawnienia ratownika WOPR.

Informacje o Szpitalu Carolina (dawna nazwa: Carolina Medical Center)

Szpital Carolina 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 Centre of Excellence. Szpital Carolina jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce. Więcej informacji o Szpitalu Carolina można znaleźć na carolina.pl.