



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 28. 4. 2017 | Mgr. Martina Karasová

# Oblíbená chodítka mohou zbrzdit přirozený vývoj chůze

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Oblibena-choditka-mohou-zbrzdit-prirozeny-vyvoj-chuze\\_\\_s10011x10313.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Oblibena-choditka-mohou-zbrzdit-prirozeny-vyvoj-chuze__s10011x10313.html)

Každá máma by občas potřebovala další pár rukou navíc, možná i proto se chodítka a skákadla stále těší oblibě. Dítě je relativně v bezpečí, samo se zabaví a maminka má chvíli klid. Oblíbená mohou být i dětmi samotnými, ty mají ve vzpřímené poloze mnohem větší rozhled a přehled o dění v okolí. Tím však výčet pozitiv končí.





Zdroj: [Chodítka jsou u dětí oblíbená, ale opatrně!](#) ze Shutterstock

## Zralost kyčelních kloubů je rozhodující

Pokud totiž dáme dítě do chodítka dříve, než se samo postaví a začne obcházet nábytek, hrozí, že se mu špatně zformují kyčelní klouby. **Děti se začínají stavět až tehdy, když jsou jejich klouby a svaly dostatečně zralé, aby**

**takovou zátěž zvládnou.** V chodítku dochází k velkému tlaku na kyčle, které ještě nejsou zcela dovyvinuté. Dítě vlastně nesedí, ale je pouze zavěšeno v nepřírozené poloze a špičkami nohou se odráží od podlahy.

## **Chůze je poměrně složitý proces**

Začíná obcházením nábytku a úkroky do stran. Dítě se musí naučit pracovat s těžištěm těla a udržet rovnováhu. **Pobyt v chodítku může způsobit, že si dítě kvůli opoře vytvoří špatné pohybové vzorce pro chůzi, což může později způsobit komplikace například v podobě bolestí zad.**

Každé dítě má nastavený svůj přirozený průběh zrání, při kterém se v určitém sledu učí nové dovednosti podle toho, na co je psychicky a fyzicky připraveno. **Tělo miminka tyto pokroky dělá zcela samo, motorický vývoj je veden psychikou.** Miminko zaujme předmět ležící vedle něj, vykoná tedy pohyb otočení hlavy. Po nějakém čase ho zaujme zase a už k němu natáhne i ručičku. Všechny tyto úkony posilují svaly miminka. Vývoj je zcela přirozený a každé u každého dítěte jiný. Je tedy úplně zbytečné a mnohdy pro některé maminky i stresující porovnávat miminka mezi sebou. To, co zvládne vaše Anička ve 3 měsících, může sousedovic Kuba zvládnout třeba až v půl roce. A přesto to bude v pořádku.

## **Chodítko může i přibrzdit přirozený vývoj**

**Mnoho rodičů se bohužel domnívá, že pobytem v chodítku pomáhá dítěti v jeho vývoji a že ho naučí dříve chodit.** To bohužel není pravda, naopak dítě tak může přeskočit důležité vývojové stadium, a tím je přirozený vývoj od horizontální polohy k poloze vertikální. Místo toho, aby se přirozeně samo začalo plazit, lézt po kolenou, samo si sedlo, kleklo a postavilo se, může vynechat například lezení, které je pro jeho vývoj nesmírně důležité.

**Studie dokonce ukázaly, že děti, které používají chodítko, mohou začít chodit mnohem později než ty, které v chodítku nepobývaly.** A co je horší, chodítka, která dětem pohyb ve vertikále poskytnou ještě před tím, než jsou na to fyzicky připraveny, mohou zapříčinit vznik chybných pohybových vzorců. Ty se pak postupně fixují, případně se na ně nabalují další a další. **Dítě si je nese po celý život a později se mohou projevit poruchou pohybového aparátu jako je například skolióza, bolesti zad, hlavy nebo plochonoží.**

## **A jak jsou na tom hopsadla?**

**V hopsadle se miminko dostane do gravitačního pole, na které ještě není připravené.** Přetížít se může zejména bederní, ale také krční páteř.

Jakákoli svalová nerovnováha se v hopsátku ještě posílí. Hopsadlo tedy určitě nedoporučíme miminku, které má snížené svalové napětí či preferuje pouze jednu stranu - pokud se miminko otáčí jen na jednu stranu nebo se při plazení odstrkuje pouze jednou nohou.

## **Závěrem: učme děti svým příkladem**

**Dříve se lidé více hýbali a vyrovnávali se s problémy pohybového aparátu mnohem snáz.** Dnešní sedavý způsob života a jednotvárná, často sedavá, práce vede spíše ke zhoršení problémů. **Vedme naše děti od mala k pohybové aktivitě, která bude kompenzovat jejich životní styl. Můžeme je naučit se zdravě a s radostí se hýbat a nejlépe jim jít příkladem.**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)