



BAGMASTER

## AŽ 40% ŠKOLÁKŮ OHROŽUJE VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

Řada lidí se domnívá, že bolest krční, bederní páteře popř. bolest hlavy trápí pouze dospělé, ale ve skutečnosti tomu tak není.

Tyto bolestivé stavy, se bohužel často vyskytují již u sedmiletých dětí, výjimkou nejsou ani předškolní děti (dle výsledků SZÚ Praha se u předškolních dětí jedná cca o 10%). Vadné držení těla se u sedmiletých projevuje v 30%, u patnáctiletých se vyskytuje u 40% - zde je patrné, že s věkem se vadné držení těla zvyšuje.

Nejčastějším problémem sedmiletých dětí jsou odstávající lopatky a předsunutá hlava. U starších dětí jsou spíše projevem vadného držení těla kulatá záda.

Při výběru školní brašny dbejte na to, aby měla anatomický a polstrovaný zádový systém, který kopíruje záda vašeho dítěte, dále hliníkový nebo plastový rám, který podporuje zádový aparát dítěte. Nevybírejte příliš vysoké ani hluboké školní batohy, tyto nevhodně zatěžují dětská záda a zejména vedou k předsunutí hlavy a kulacení zad.

**Školní batohy z nové kolekce BAGMASTER 2014 získaly v březnu tohoto roku, na zpracování zádového systému a ramenních popruhů nezávislý posudek** od Fakulty zdravotních studií v Plzni. Dle tohoto posudku jsou batohy označené tímto logem ideální školní pomůckou pro děti školního věku. Jedná se o batohy GOTSCHY 0114, SIA 0114, EV 08 0114 a SCHOOL 0114.



Vadné držení těla je ovlivněno částečně geneticky, avšak významnou roli zde hraje i nedostatečná pohybová aktivita, která s věkem roste a řada dětí kolem jedenácti let věku přestává mít o sport zcela zájem. Vadné držení těla ovlivňuje také přílišné zatížení školních batohů a aktovek a jejich nevhodné umístění na zádech. **Před koupí nezapomeňte vždy školní batoh/aktovku vyzkoušet** - jestli dobře kopíruje záda vašeho dítěte a nevzniká-li volný prostor mezi zády dítěte a zádovým systémem školní brašny.

Zároveň vedte děti k tomu, aby si do školní aktovky či batohu nebalily zbytečné věci, existuje-li možnost nechat část knih ve škole - využijte toho. Zároveň je třeba vést děti k tomu, aby nosily batoh na obou ramenou nikoliv na jednom.

