



## Nevhodnosť používania detských chodítok.

Detské chodítka alebo tiež tzv. pavúky boli u nás dlhý čas nepostrádateľnou pomôckou pri starostlivosti o malé deti. Za ich výhodu mnohí pokladajú to, že dieťa sa na nejaký čas zabaví a mamička si môže aspoň čo-to v domácnosti porobiť. Veľakrát sa preto stáva, že rodičia radi „odkladajú“ svojho drobčeka do chodítka, pretože je to oveľa jednoduchšie a pohodlnejšie, ako sa mu neustále venovať.

Dlho pretrvával názor, že chodítka podporujú deti v učení chôdze a pomáhajú napredovať vo vývine. Dnes ale odborníci tento postoj vyvracajú a neodporúčajú používanie týchto detských pomôcok. V niektorých krajinách je dokonca zákaz používania a predaja chodítok.

Dôvody sú viaceré:

Dieťa, ktoré nevie samo chodiť ani samostatne stáť, nie je pripravené na chôdzu. Pri pohybe v chodítku dochádza k nadmernému zaťaženiu chrbtice, čo môže zapríčiniť neskoršie deformácie v období dospievania. Následkom sedávania v chodítku sú aj problémy s kĺbami, predovšetkým bedrovými. Chodítka nepodporujú vývoj obranných reflexov pri chôdzi – pri bežnom učení chôdze dieťa padne zľahka na zadok a jeho reflexy sú aktivované. Chodítka tieto reflexy obmedzuje. Normálna chôdza dieťaťa vyžaduje vertikálne postavenie a inú mobilitu, čo pohyb v chodítku neumožňuje. Chodítka spôsobujú asymetriu v pohybe dolných končatín pri chôdzi, sú tak možnosťou zaostávania vo vývoji chôdze.

Ďalším negatívnym javom je chôdza po špičkách. Už na prvý pohľad sa dá rozoznať dieťa, ktoré sa učilo chodiť v chodítku. Dieťa sa totiž počas pohybu v „pavúku“ odráža špičkami a je potom ťažké sa tohto návyku zbaviť, čo má za následok skracovanie Achilovej šľachy.

Najväčšou obžalobou chodítok je však veľký počet úrazov pri jeho používaní.

V r. 1999 bolo v USA prijatých na ošetrovanie 8800 detí so závažnými úrazmi vďaka používaniu chodítok. K úrazom sa počíta aj množstvo popálenín a žiaľ aj úmrtí malých detí. Napriek zdaniu neobratného posúvania sa dieťaťa v chodítku môže dieťa v ňom vyvinúť rýchlosť až 10 km za hodinu. Pokiaľ v tejto rýchlosti narazí na prekážky, chodítka sa prevráti a následkom je vždy úraz. Tieto úrazy sú o to horšie, že dieťa je v chodítku pripútané a tak má pád s chodítkom ďaleko horšie následky ako voľný pád dieťaťa v inej situácii.

Slovenská pediatrika spoločnosť neodporúča používať chodítka pre deti v žiadnom veku, výnimkou sú špecifické indikácie, ktoré však ale tiež nepripúšťajú používanie chodítok pre dojčatá a batoláta. Bezpečnosť a zdravie našich detí nám za to stoja.

MUDr. Monika Meňhertová

