

Litomyšlská nemocnice podporuje prevenci poranění kolene u dětí

20.2.2026 - | Nemocnice Pardubického kraje

Projekt reaguje na výrazný nárůst poranění ACL u dětí a dospívajících. „Podle odborných dat vzrostl za posledních deset let počet těchto úrazů u dětí do 18 let přibližně o 140 %. Až 60 % mladých sportovců se přitom ani při správné léčbě nevrátí ke sportu v původním rozsahu,“ upozorňuje ředitel léčebné péče a primář oddělení ortopedie Litomyšlské nemocnice Vít Heblt a zároveň zdůrazňuje význam prevence a potřebu předat informace o správném pohybu přímo k dětem, trenérům a rodičům.

Projekt Zachraň koleno vychází z vědecky ověřených poznatků a je odborně zaštitěn Evropskou společností pro sportovní traumatologii a artroskopii. Jeho základem jsou jednoduchá, časově nenáročná cvičení zaměřená na správnou techniku pohybu, stabilitu, koordinaci a posílení svalů, které chrání kolenní kloub.

Jednoduchá cvičení pro trénink i školní výuku

Cviky nevyžadují speciální vybavení a lze je snadno zařadit do běžných sportovních tréninků i hodin tělesné výchovy. Workshopy se soustředí především na správnou techniku doskoků, změny směru, stabilitu trupu a dolních končetin, posílení středu těla, svalovou rovnováhu a zlepšení koordinace. Součástí školení je teoretická část zaměřená na fungování kolenního kloubu, rizikové pohyby a nejčastější mechanismy poranění, na kterou navazuje praktický nácvik správného provedení cvičení.

Kurzy v regionu a zapojení odborníků

První kurz se uskutečnil v lednu, další seminář proběhne již v únoru. Přihlášení je možné prostřednictvím webových stránek projektu **zachrankoleno.cz**, kde jsou zároveň zdarma dostupná instruktážní videa, metodické materiály pro trenéry i přehledy statistik a výzkumů. Kapacita každého školení je až dvacet účastníků.

Na realizaci se podílí zhruba deset odborníků z Litomyšle a okolí – lékaři, fyzioterapeuti i trenéři, kteří se dlouhodobě věnují pohybovým aktivitám dětí a mládeže. „*Současné sporty jsou výrazně dynamičtější než dříve a negativně se na kondici dětí podepsalo i období covidu, kdy téměř dva roky nemohly pravidelně sportovat. To se logicky odráží na jejich svalovém korzetu. Trenéři odvádějí skvělou práci, ale je potřeba k výkonu přidat ještě jeden rozměr – bezpečnost,*“ říká **primář Heblt**. V průběhu letošního roku chtějí odborníci projektu oslovit a proškolit co největší počet trenérů pracujících s dětmi a mládeží přímo v regionu, bez nutnosti dojíždění do vzdálených vzdělávacích center. Školení je otevřeno nejen trenérům, ale také učitelům tělesné výchovy, rodičům a starším dětem, které se aktivně věnují sportu. „*Rekonstrukce předního zkříženého vazů je moje srdečná záležitost, tyto operace mám rád, ale zároveň si uvědomuji, jak výrazně takový úraz zasáhne do života mladých lidí. Pokud jich bude díky prevenci méně, opravdu se zlobit nebudu,*“ uzavírá s úsměvem **primář ortopedického oddělení Litomyšlské nemocnice Vít Heblt**.

<https://www.nempk.cz/novinky/litomyslska-nemocnice-podporuje-prevenci-poraneni-kolene-u-deti>