

Stále více dětí trpí vadným držením těla. Náklady na fyzioterapii se za pět let více než zdvojnásobily

24.9.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Bolesti zad a kloubů, únava nebo poruchy dýchání mohou mít svůj původ ve vadném držení těla. To trápí přes 30 tisíc dětských klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny. Za pět let se jejich počet zvýšil o třetinu a náklady na fyzioterapii přesáhly vloni 77 milionů korun.

„Data ukazují, že problém vadného držení těla u dětí se prohlubuje. Počet diagnóz spojených s vadným držením těla stoupl, s tím i náklady na fyzioterapii, jež se dostaly ze 33 milionů na více než 77 milionů korun. To je nárůst o více než 130 procent,“ říká **Jan Bodnár**, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči, a dodává: „Všeobecná zdravotní pojišťovna proto dlouhodobě podporuje preventivní programy, zejména pravidelný pohyb dětí a dospívajících, kde se mohou naučit správným pohybovým návykům.“

Počet dětí a dospívajících s diagnózou vadného držení těla v posledních pěti letech výrazně roste. V roce 2020 bylo mezi klienty VZP ČR evidováno 22 953 pacientů, v roce 2024 už 30 190, tedy o třetinu více. Stejný trend pojišťovna sleduje také u využívání fyzioterapie. V roce 2020 fyzioterapii absolvovalo 12 896 dětí a mladistvých, zatímco v roce 2024 už 17 681. Náklady VZP ČR na tuto péči se během sledovaného období více než zdvojnásobily.

„Rostoucí počty diagnóz s vadným držením těla i s nimi spojených výdajů, jasně ukazují na zvyšující se zátěž pohybového aparátu u dětí a dospívajících. Významnou roli hraje životní styl, nedostatek pohybu i nadměrné používání elektroniky. Z pohledu zdravotních pojišťoven jde o trend, který bude mít zásadní dopad na budoucí udržitelnost systému. Prevence a cílené programy podpory správného držení těla a pohybu dětí jsou proto klíčovou investicí,“ doplňuje **Jan Bodnár**.

Nějaká fyzická aktivita je lepší než žádná

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace by měly děti ve věku 5–17 let mít v průměru alespoň 60 minut denně fyzickou aktivitu, většinou aerobní. (Aerobní aktivity s vysokou intenzitou, stejně jako ty, které posilují svaly a kosti, by měly být začleněny alespoň 3 dny v týdnu.) Vzhledem k současnému životnímu stylu, kdy děti využívají počítače, chytré telefony nebo tablety také k přípravě do školy, dnes odborníci hovoří o omezení času tráveného u obrazovek tzv. rekreačně na dvě hodiny denně, tedy nad rámec školních povinností.

Petr Badůra z Univerzity Palackého v Olomouci, jenž je zároveň vědeckým řešitelem studie HBSC, která se zaměřuje za zdraví a životní styl školáků, reaguje na obecná doporučení o pohybu dospívajících: „České děti ve velké míře neplní doporučení pro pohybovou aktivitu. S nedostatkem pohybu se potýká zhruba polovina dětí. A přitom z dat HBSC víme, že organizovanému sportu se pravidelně ve volném času věnuje 60–70 % dětí a dospívajících. Ovšem ten sám často dostatečné množství pohybu nezajistí. Co oproti minulosti chybí, je čas strávený právě pobytem venku, méně strukturovanými pohybovými aktivitami nebo aktivní dopravou. Třeba vyrazit do školy pěšky, na kole či koloběžce.“

Svůj pohled na pohyb dětí mají i pedagogové sdružení v **České společnosti učitelů tělesné**

výchovy. Konkrétně Lucie Číhalová a Markéta Částečková, učitelky ze ZŠ Hranice, tř. 1. máje. „Ve škole cvičí 2krát týdně v hodinách tělocviku, mohou cvičit i o přestávkách, ale na dětech je znát slabá fyzická zdatnost, protože pohybovým aktivitám se věnují pouze organizovaně,“ shodují se obě a dodávají, že v hodinách se zaměřují na různé pohybové aktivity, ale i tak je vidět rozdíl mezi dětmi dnes a těmi před deseti lety: „Přizpůsobujeme se tomu, že děti méně zvládají cvičení na gymnastických nářadích, vyhýbají se kontaktům, snižuje se vytrvalost, vadí jim, že se potí, pokulhává herní a strategické myšlení. Hodně komplikovaná jsou koordinační cvičení a šplh.“

U dětí a dospívajících přináší fyzická aktivita výhody nejen v podobě fyzické zdatnosti, ale také zdraví organismu: kardiometabolické zdraví (krevní tlak, dyslipidémie, glukózová a inzulínová rezistence), zdraví kostí, kognitivní výsledky (akademický výkon, výkonné funkce) a duševní zdraví (snížení příznaků deprese) a snížení adipozity.

Kdy řešit vadné držení těla:

- při nesprávném postavení nebo ohnutí páteře
- při bolesti zad, krční páteře nebo kloubů
- při únavě a nepohodlí
- při zhoršeném dýchání

Pohyb s VZP - 2000 Kč za rok

VZP ČR přispívá na pravidelnou pohybovou a zároveň sportovní aktivitu dětem do 18 let až 2000 Kč ročně. Příspěvek je možné využít například na:

- plavání kojenců a vaničkování do jednoho roku
- **pravidelnou pohybovou a zároveň sportovní aktivitu dlouhodobého charakteru** organizovanou v kroužcích, spolcích, klubech či domech dětí a mládeže apod. (např. aerobic, atletika, badminton, cyklistika, florbal, fotbal, hokej, volejbal, basketbal, bruslení, plavání, gymnastika)
- **lyžařský kurz pořádaný školou** absolvovaný v roce 2025 v délce trvání **minimálně 5** po sobě jdoucích kalendářních dnů
- úhradu permanentky za pohybové aktivity pro děti ve věku 15–18 let, např. plavání, fitness
- členské příspěvky a startovné, **sportovní prohlídku** absolvovanou za úhradu u lékaře

Viktorie Plívová

tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/stale-vice-deti-trpi-vadnym-drzenim-tela-naklady-na-fyzioterapii-se-za-pet-let-vice-nez-zdvojnásobily>