

## Press kit

# Cvičení s miminky

## DŮLEŽITOST POHYBOVÉHO VÝVOJE



Přáním rodičů bývá nejen zdraví jejich potomka, ale i jeho dobré psychické a fyzické předpoklady pro plnohodnotný život. Málokdo ví, že ke splnění těchto předpokladů je důležitý tzv. „**psychomotorický vývoj**“, což znamená, že je možné schopnostmi pohybu ovlivnit i rozumové schopnosti novorozence. Správné držení těla může ovlivnit celý budoucí život dítěte. I přesto bývá tato problematika maminkami často opomíjena. Tento fakt dokazují statistiky Státního zdravotního ústavu.

*„Dlouhodobé obtíže pohybového aparátu má asi 30 % populace v produktivním věku, bolesti páteře uvedlo 40 % dospělých. U dětí byl zaznamenán vyšší výskyt bolestí hlavy, krční a zejména bederní páteře (1,8x vyšší) a celkově vyšší výskyt dlouhodobých zdravotních obtíží (1,9x). Mezi nejčastěji se vyskytující odchylky od správného držení těla patřily odstálé lopatky (50 % dětí), zvýšená bederní lordóza (32 %) a posturální kyfóza (kulatá záda, 31 %). Mezi faktory významně ovlivňující vznik vadného držení těla patřily kulatá záda, asymetrie v oblasti ramen a patologické postavení pánve (zejména šikmá pánev). Bolesti hlavy bez ohledu na frekvenci uvedlo téměř 30 % dětí.“<sup>1</sup>*

## ČASOVÉ HLEDISKO

*„Přesto, že se v úzké vazbě rozumových schopností a pohybového vývoje miminko nachází minimálně do svých patnácti měsíců, fixace abnormálních motorických modelů začíná už kolem 6. týdne života a vrcholu dosahuje po šestém měsíci věku,“* upozorňuje Mgr. Ivana Slavíková z Rehabilitační ambulance Nemocnice

Svalová funkčnost se dá nejlépe ovlivnit v prvních měsících života. V pozdější době se již jedná o napravování následků. „Čím je dítě starší, tím hůře se náhradní pohybové vzory ovlivňují,“ doplňuje Mgr. Ivana Slavíková.

Mělník, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra. Proto je velmi důležité sledovat pohybový rozvoj miminka primárně v tomto období. Správnou manipulací s miminkem mohou rodiče přispět k tomu, aby se tyto předpoklady zafixovaly. Časové hledisko by se tedy

<sup>1</sup> Výsledky šetření - vadné držení těla. Státní zdravotní ústav [online]. [cit. 2016-08-15]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vysledky-setreni-vadne-drzeni-tela-u-deti>

nemělo podceňovat, ale ani obcházet. Přílišná snaha o to, aby miminko brzy sedělo nebo stálo, má stejně negativní dopad na pohybový rozvoj jako nesprávná manipulace s ním.

## KDY JE VHODNÉ NAVŠTÍVIT FYZIOTERAPEUTA

Obecně je doporučováno jít s miminkem k fyzioterapeutovi mezi 4. a 6. týdnem věku. V této době totiž ještě nedošlo k fixaci nevhodných a špatných předpokladů. Maminky jsou s dětmi bohužel často posílány na rehabilitaci až v případě, že jsou viditelné odchylky od ideálního pohybového vývoje

miminka. „Maminky k nám často docházejí, aby se ujistily, zda u jejich děťátka probíhá psychomotorický vývoj ideálně. K nejčastějším konkrétním důvodům pak patří například držení hlavičky k jedné straně, nestabilní poloha na bříšku a také to, že se miminko nechce na bříško přetáčet,“ osvětluje problematiku nedostatečné prevence Mgr. Ivana Slavíková. Návštěva odborníka je v souvislosti s prevencí velmi důležitá. Brání vzniku a rozvoji svalové nerovnováhy, vadnému držení těla, bolesti a poranění svalů i kloubů a přetížení pohybového aparátu. Pokud si maminka není jistá otáčením miminka či jeho držením a přenášením, je nejvhodnější variantou navštívit fyzioterapeuta, který mamince poskytne návod na manipulaci s miminkem. Nevhodné zacházení s miminkem může mít negativní vliv na trupové svalstvo a páteř dítěte. Fyzioterapeut maminku naučí zacházet s miminkem takovým způsobem, aby při každém pohybu cvičilo a posilovalo ty správné dovednosti.

## JAK VIDÍ MIMINKO SPECIALISTA

Specialista vidí miminko v detailech, které mohou rodičům nebo dětskému lékaři uniknout. Pohyb dítěte je projevem správné funkce nervového systému, a proto je důležité správné rozpoznání odchylek od běžného pohybového vývoje. „Během návštěvy se terapeut informuje o průběhu těhotenství a porodu, pozoruje spontánní motoriku miminka, případně

### ZÁKLADNÍ MILNÍKY PŘI MOTORICKÉM VÝVOJI DÍTĚTE

<b>stabilní pasení koníků</b>	mezi 3. a 4. měsícem
<b>druhé vzpřímení</b>	mezi 4. a 8. měsícem
<b>otáčení ze zad na bříško</b>	mezi 3. a 6. měsícem
<b>otáčení z bříška na záda</b>	mezi 4. a 7. měsícem
<b>pérování na kolínkách</b>	mezi 5. a 8. měsícem
<b>lezení po čtyřech</b>	mezi 6. a 9. měsícem
<b>sed</b>	mezi 7. a 10. měsícem (prvně šikmý, pak překážkový a nakonec přímý)
<b>stoj</b>	mezi 7. a 13. měsícem (s nárokem na rytíře, přidržení se o nábytek)
<b>první kroky do stran okolo nábytku</b>	mezi 10. a 15. měsícem
<b>první postavení se ve volném prostoru</b>	mezi 12. a 16. měsícem
<b>samostatná jistá chůze dopředu</b>	mezi 12. a 18. měsícem

*provede další vyšetření,*“ dodává Mgr. Ivana Slavíková. Při vyšetření spontánní hybnosti se zjišťuje, co miminko umí a kvalita provedení toho, jak to umí. Dále se sleduje kvalita symetričnosti pohybu. Pomocí provokačních polohových testů je sledována reakce miminka na změny polohy. Fyzioterapeut také sleduje vybavování novorozeneckých reflexů – je nutné vědět, zda mizí adekvátně k věku miminka. Miminko absolvuje také vyšetření svalového napětí, tedy tonu. Je nutné vědět, zda svaly nevykazují křečovitost, nebo naopak ztuhlost a zda je svalový tonus na obou polovinách těla stejný. Častá je u miminek potřeba aktivovat některé z oslabených svalů. V takových případech je miminko položeno do přesně dané polohy a je mu stimulována určitá část zóny takovým způsobem, aby miminko začalo pohyb dělat samo.

## PŘÍČINY PROBLÉMŮ



*„Některé příčiny mohou ovlivnit motorický vývoj již v průběhu těhotenství a porodu, vliv může mít nesprávné nošení, zacházení s miminkem, předčasné posazování, postavování nebo používání chodítek,*“ vysvětluje fyzioterapeutka Mgr. Ivana Slavíková. Nikdy by neměla být používána pasivní chodítka, „plovací kruhy“, klokánky nebo baby ring.

Tyto pomůcky nepřinášejí užitek z důvodu nevhodné polohy miminka a přetěžování jeho pohybového aparátu. Častým problémem u dětí je rovněž podcenění důležitosti polohování miminka, z čehož vzniká tzv. „**predilekční držení hlavy**“, což znamená, že miminko preferuje otočení hlavy k jedné straně. V tomto období je pozicí hlavy ovlivněna poloha trupu i končetin, je tu tedy velká pravděpodobnost, že u miminka dojde k zafixování asymetrického držení, na základě kterého budou v budoucnu nesouměrné i další polohy. Na problém predilekčního držení hlavy navazuje tzv. „*plegiocephalie*“, která je rovněž způsobena nedostatečným polohováním hlavičky. Znamená tzv. „oploštění“ hlavy na jedné straně. Tento problém není pouze estetický, ale může také omezovat rozsah pohybu v krční páteři. Třetím rizikem

u predilekčního držení hlavy je, že *děťátko nebude rovnoměrně přijímat podněty sluchem* (jedno ucho je povětšinou času v zákrytu hlavy) a také *omezení zorného pole*.

## POSTŘEHY MODERNÍ MEDICÍNY

Současný vývoj oboru fyzioterapie s sebou nese dostatečné množství poznatků, které lidem mohou do budoucna ušetřit mnoho starostí. Z důvodu opomíjení prevence pohybového vývoje u novorozenců nebo nesprávné interpretace informací se z chybného držení těla stává civilizační problém. Tento problém lze odstranit návštěvou fyzioterapeuta, který rodičům pomůže zvládnout případné odchylky od správného pohybového vývoje nebo je naučí manipulovat s miminkem způsobem, který je pro ně nejvhodnější. K odborníkovi je nutné chodit pravidelně, v době od 4. do 6. týdne věku, aby mohly být zafixovány pouze správné návyky. Čím později s miminkem k odborníkovi přijdeme, tím hůře se napravuje případný atypický vývoj. Chceme-li, aby byl náš potomek plně pohyblivý a vyhnul se případným komplikacím v budoucnu, je návštěva fyzioterapeuta nezbytným předpokladem.

### **Mgr. Ivana Slavíková**

Mgr. Ivana Slavíková vystudovala fyzioterapii na FTVS UK. Pracovala na Neurologické klinice VFN v Praze. Od roku 2003 působí v Nemocnici Mělník. Věnuje se nejen terapii dospělých klientů, ale dlouhodobě se zajímá o terapii dětí.

#### **Kontakt pro další informace:**

Mgr. Ivana Slavíková

Mělnická zdravotní, a.s.

Email: [Ivana.slavikova@nemocnicemelnik.cz](mailto:Ivana.slavikova@nemocnicemelnik.cz)