

Babyweb.cz, 8. 9. 2016

Kdy je vhodné s miminkem navštívit fyzioterapeuta?

Každý rodič si přeje, aby jeho dítě bylo nejen zdravé, ale aby mělo i ty nejlepší psychické a fyzické předpoklady pro plnohodnotný život. Ke splnění těchto předpokladů je však důležitý tzv. „psychomotorický vývoj“, což znamená, že schopnostmi pohybu je u miminka možné ovlivnit i schopnosti rozumové.



foto: Profimedia

Reklama

Ačkoliv správné držení těla může ovlivnit celý budoucí život dítěte, přesto bývá tato problematika rodiči často opomíjena.

Tuto skutečnost 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 patřila kulatá záda, asymetrie v oblasti ramen a patologické postavení pánve (zejména šikmá pánev). Bolesti hlavy bez ohledu na frekvenci uvedlo téměř 30 % dětí.“

Čas hraje velkou roli

Svalová funkčnost se dá nejlépe ovlivnit v prvních měsících života. V pozdější době se již jedná o napravování následků. „*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 Mělník. Proto je velmi důležité sledovat pohybový rozvoj miminka primárně v tomto období a nepodceňovat ani obcházet časové hledisko. „*Čím je dítě starší, tím hůře se náhradní pohybové vzory ovlivňují,*“ doplňuje Mgr. Ivana Slavíková.

Kdy se tedy vydat k fyzioterapeutovi?

Obecně je toto doporučováno mezi 4. a 6. týdnem věku dítěte. V této době totiž ještě nedošlo k fixaci nevhodných a špatných předpokladů. Maminky jsou ale s dětmi bohužel často posílány na rehabilitaci až v případech, že jsou odchylky od ideálního pohybového vývoje miminka viditelné. „*Maminky k nám často docházejí, aby se ujistily, zda u jejich dítěte 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 vhodná už v případě, pokud si maminka není jistá otáčením miminka či jeho držením a **přenášením**. Fyzioterapeut jí poskytne návod na manipulaci s miminkem, naučí ji s ním zacházet takovým způsobem, aby při každém pohybu cvičilo a posilovalo ty správné dovednosti. Nevhodné zacházení s miminkem totiž může mít negativní vliv na jeho trupové svalstvo a páteř.

Babyweb.cz, 8. 9. 2016

ZÁKLADNÍ MILNÍKY PŘI MOTORICKÉM VÝVOJI DÍTĚTE:

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

Miminko očima specialisty

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 provede další vyšetření,“ dodává Mgr. Ivana Slavíková. Při vyšetření spontánní hybnosti se zjišťuje, co miminko umí a také kvalita provedení. 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 (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 začalo pohyb dělat samo.

Jaké jsou příčiny problémů?

Negativní dopad na pohybový rozvoj dítěte má jak přílišná snaha o to, aby brzy sedělo nebo stálo, tak i nesprávná manipulace s ním. „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 Mgr. Ivana Slavíková. Nikdy by neměla být používána pasivní chodítka nebo například plavací kruhy pro miminka. Tyto pomůcky nepřinášejí užitek z důvodu nevhodné polohy miminka a přetěžování jeho pohybového aparátu.

Častým problémem je u miminek rovněž podcenění důležitosti polohování, z čehož vzniká tzv. „predilekční držení hlavy“ – 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. [plagiocefalie](#), která je rovněž způsobena nedostatečným polohováním hlavičky. Jedná se o 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 miminko nebude rovnoměrně přijímat podněty sluchem (jedno ucho je povětšinou časo v zákrytu hlavy) a také omezení zorného pole.

Všem těmto problémům lze předejít prevencí. Fyzioterapeut rodičům pomůže zvládnout případné odchylky od správného pohybového vývoje a naučí je s miminkem manipulovat způsobem, který je pro něj nejvhodnější. **Čím dříve s miminkem k odborníkovi přijdete, tím lépe se napraví případný atypický vývoj.**