

Moje rodina a já, 7. 11. 2016

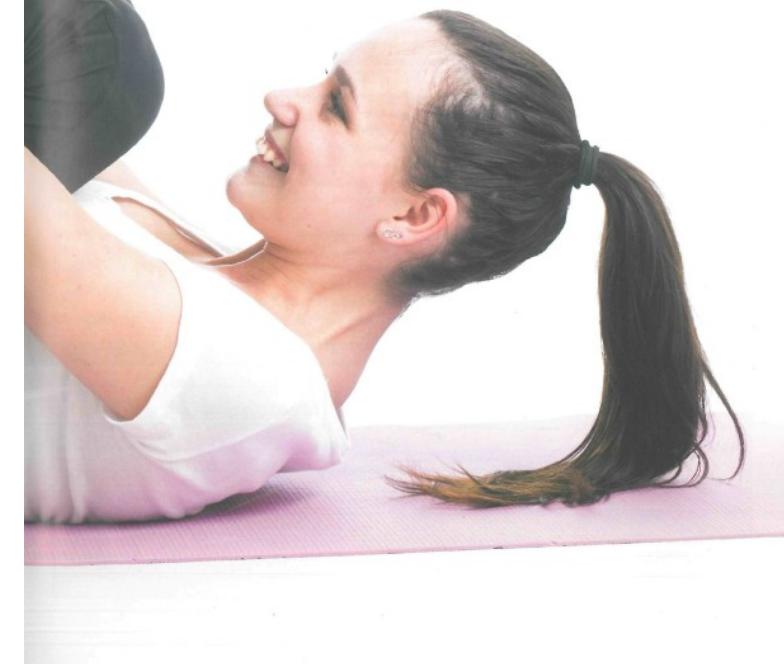
Svět nejmenších



Svět nejmenších

CVIČENÍ S MIMINKY

Přání rodiců 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.



Moje rodina a já, 7. 11. 2016

Svět nejmenších

Správné držení těla může ovlivnit celý budoucí život dítěte. I přesto byvá 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 nazámenán vyšší výskyt bolesti hlavy, krční a zejména bederní páteře (1,8x vyšší) a celkově vyšší výskyt dlouhodobých zdravotních obtíží (1,9x). Mezi nejčastěji se vyskytující odchylykou od správného držení těla patřily odstálé lopatky (50 % dětí), zvýšená bederní lordóza (32 %) a posturální kyfoza (kulatá záda, 31 %). Mezi faktory významně ovlivňující vznik vadného držení těla patřily kulatá záda, asymetrie v oblasti ramen a patologické postavení pánev (zejména síkma pánev). Bolesti hlavy bez ohledu na frekvenci uvedlo téměř 30 % dětí.“

KDYŽ JE NĚCO SPATNÉ...

„Presto, že se v úzké vazbě rozumových schopností a pohybového vývoje miminka nachází minimálně do svých patnácti měsíců, fixace abnormalních motorických modelů začíná už kolem 6. týdne života a vrcholu dosahuje po lesátém měsíci věku,“ upozorňuje Mgr. Ivana Slavíková z Rehabilitační ambulance Nemocnice Mělník. Proto je velmi důležité sledovat pohybový rozvoj miminka primárně v tomto období. Správnou manipulaci s miminkem mohou rodiče příspět k tomu, aby se tyto předpoklady zafixovaly. Casové hledisko by se tedy nemělo podcerkovat, ale ani obházet. Přílišná snaha o to, aby miminko brzy sedělo nebo stálo, má stejně negativ-

ní dopad na pohybový rozvoj jako nesprávná manipulace s ním.

„Maminky k nám často docházejí, aby se ujistily, zda u jejich děťátká probíhá psychomotorický vývoj ideálně. Ke nejčastějším konkrétním důvodům pak patří například držení hlavíčky k jedné straně, nestabilní poloha na bříšku a také to, že se miminko nechce na bříško přetačet,“ osvětluje Mgr. Ivana Slavíková.

NEBOJTE SE PREVENCE...

„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 nemělo být používána pasivní chodítka, „plavací kruhy“, klokánky nebo baby ring. Tyto pomůcky neprinášejí užitek z důvodu nevhodné polohy miminka a přetěžování jeho pohybového aparátu. Castým problémem u dětí je rovněž podcenění důležitosti polohování miminka, z čehož vzniká tzv. „predilekční držení hlavy“, což znamená, že miminko preferuje otocení hlavy k jedné straně. V tomto období je pozici 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 hlavíčky. Znamená tzv. „oplótění“ 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 rovnorně přijmat podélnoží sluchem (jedno ucho je povětšinu času v záklalu hlavy) a také omezení zorného pole.

Foto: Schutterstock.com

ZÁKLADNÍ MILNÍKY PŘI MOTORICKÉM VÝVOJI DÍTĚTE

stabilní pasení koníku	mezi 3. a 4. měsícem
druhé vzprímení	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
pěrování na kolínkách	mezi 5. a 8. měsícem
lezení po čtyřech	mezi 6. a 9. měsícem
sed (první síkmy, pak překázkový a nakonec průměr)	mezi 7. a 10. měsícem
stoj (s nárokem na rytíře, přidržení se o nábytek)	mezi 7. a 13. měsícem
první kroky do stran okolo nábytku	mezi 10. a 15. měsícem
první postavení se ve volném prostoru	mezi 12. a 16. měsícem
samostatná jízda chůze dopředu	mezi 12. a 18. měsícem