

Klinikazdraví.cz, 22. 12. 2016



22. 12. 2016 14:29

Přáním rodičů bývá nejen zdraví jejich potomka, ale i jeho dobré psychické a fyzické předpoklady pro plnohodnotný život. Málodoví, 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. „Dlouhodobě 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 odchylinky od správného držení těla patřily odstále lopatky (50 % dětí), zvýšená bederní lordóza (32 %) a posturální kytoza (kulatá žáda, 31 %). Mezi faktory významně ovlivňující vznik vadného držení těla patřily kulatá žáda, asymetrie v oblasti ramen a patologické postavení pánev (zejména šikmá pánev). Bolesti hlavy bez ohledu na frekvenci uvedlo téměř 30 % dětí.“(1)

„Přesto, že se v úzké vazbě rozumových schopností a pohybového vývoje miminka 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, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra. Proto je velmi důležité sledovat pohybový rozvoj miminka primárně v tomto období. Správnou manipulaci s miminkem mohou rodiče přispět k tomu, aby se tyto předpoklady zafixovaly. Časové hledisko by se tedy 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 odchylinky od ideálního pohybového vývoje miminka. „Maminky k nám často docházejí, aby se ujistily, zda u jejich děťátká 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 nevhodnější 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 správně dovednosti.

Klinikazdraví.cz, 22. 12. 2016

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 rozpoznaní 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 kvalita provedení toho, jak to umí. Dále se sleduje kvalita symetričnosti pohybu.

Pomoci 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 ztuhlosť 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, předčasně 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 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 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 povětšinu 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 přijedeme, tím hůře se napravuje případný atypický vývoj. Chceme-li, aby byl nás 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.

1: 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-detí>*