

# Žena-in.cz, 9. 1. 2017

## Cvičení s miminky

Přáním rodičů bývá nejen zdraví jejich potomka, ale i jeho dobré psychické a fyzické předpoklady pro plnohodnotný život. Málkože ví, že ke splnění téhoto předpokladu je důležitý tzv. „psychomotorický vývoj“, což znamená, že je možné schopnostmi pohybu ovlivnit i rozumové schopnosti novorozence.

### DŮLEŽITOST POHYBOVÉHO VÝVOJE



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 bolesti 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 pánev (zejména šíkmá pánev). Bolesti hlavy bez ohledu na frekvenci uvedlo téměř 30 % dětí.“ [1]

### ČASOVÉ HLEDISKO

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

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 odchylky 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 správné dovednosti.



# Žena-in.cz, 9. 1. 2017

## 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.

## ZÁKLADNÍ KILNÍKY PŘI MOTORICKÉM VÝVOJI DÍTĚTE

<b>stabilní pasení koníku</b>	mezi 3. a 4. měsícem
<b>druhé vzpírání</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>pěrování na kolénkách</b>	mezi 5. a 8. měsícem
<b>lezení po čtyřech</b>	mezi 6. a 9. měsícem
<b>sed</b>	mezi 7. a 10. měsícem
(první šikmý, pak překážkový a nakonec přímý)	
<b>stoj</b>	mezi 7. a 13. měsícem
(s nárokem na rytíře, přidílení 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>samozájistá chůze dopředu</b>	mezi 12. a 18. měsícem

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 absolvouje 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 chodítka,“ 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 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 hlavičky. Znamená tzv. „oplňštění“ 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 novorozenčí nebo nesprávné interpretace informací se z chybérho držení těla stává civilizační problém. Tento probfyzioterapeuta, 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 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.