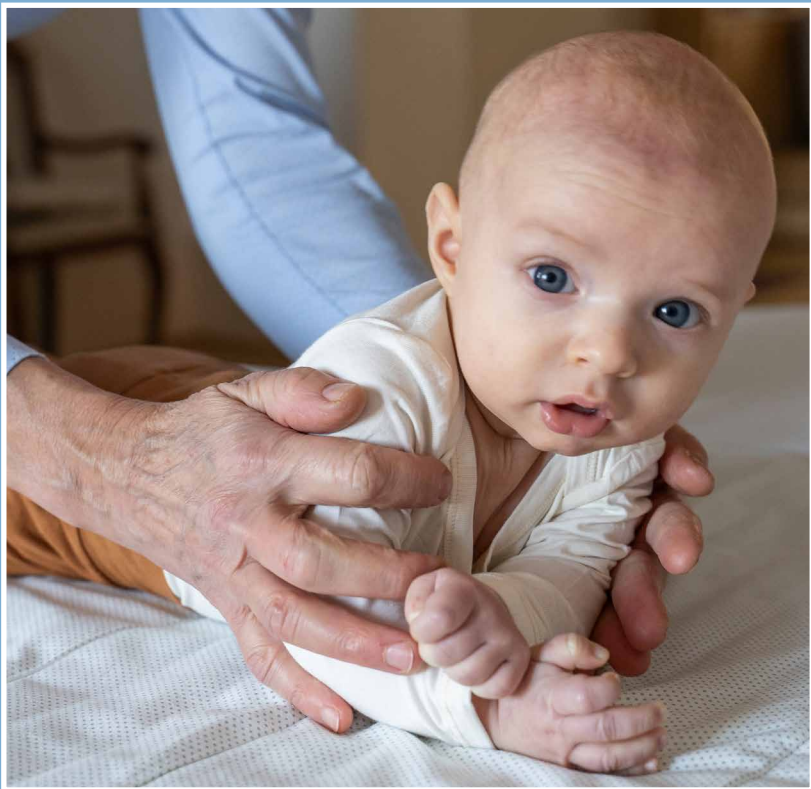


Marie Arlet

Cvičení s kojenci

Průvodce pohybovým vývojem dítěte



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Marie Arlet

CVIČENÍ S KOJENCI
Průvodce pohybovým vývojem dítěte

Recenzent: MUDr. Jiří Klíma

© Grada Publishing, a.s., 2023

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2023

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 8805. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Obálka Martina Charvátová

Fotografie na obálce Nikola Petrák

Fotografie v knize: obr. 4.1, 4.2, 5.3.1–5.3.3, 5.4.2, 5.4.5, 5.4.6, 5.7.1–5.10.2, 5.11.8–5.11.11, 5.12.2, 5.12.4 a 5.12.6 Nikola Petrák – NikiPePhoto, ostatní fotografie autorka nebo rodiče dítěte.

Počet stran 88

1. vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Děkujeme společnosti FYZARTIS s.r.o. za podporu, která umožnila vydání knihy.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-6859-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-6858-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-3877-7 (print)

Obsah

Úvod	9
Návod pro práci s knížkou	9
Důvody k napsání knížky	9
Jak cvičení začalo	10
1 0 cvičení	12
Princip cvičení	12
Je přirozený pohybový vývoj dítěte naprogramován?	15
Co je polohová vada u novorozenců?	16
Co je pohybová vývojová řada?	16
Pro které děti je cvičení určeno?	18
Proč s miminku cvičit?	18
2 Otázky maminek	20
Neškodí dětem pobývání v autosedačkách?	20
Je vhodné dávat dítě do elektronického lehátka?	20
Je lépe nechat dítě plakat, nebo jej při každém zaplakání vzít do náruče?	21
Je lépe používat kočárek otočený tak, abych na dítě viděla, nebo tak, aby se dítě mohlo rozhlížet?	21
Problém velkého záklonu u miminek	22
Vadí, když dítě přeskočí lezení po čtyřech a začne místo toho chodit?	22
Sezení zadečkem mezi patami	23
Mít doma koberce, nebo stačí hladká podlaha?	23
Pejsci a jiní domácí mazlíčci	24
Jaké dávat dítěti botičky?	24
Mohu dávat miminku polštářek?	26

Mohu dítě nechat spát nebo ležet přes den na bříšku?	27
Mohu dávat dítě do chodítka?	27
Je dobré používat úvazy na tělo k nošení dítěte?	27
Kdy mohu začít dítě posazovat?	28
Zvedání větších dětí	28
Jsou vhodné masáže miminek?	29
Co dělat, když má miminko vystouplý pupík?	29
Jakou roli hraje ve vývoji dítěte dědičnost?	30
Pomůže nějaký cvik, když dítě trápí bolest břicha z důvodu nadýmání?	30
3 Co není obsahem knihy	31
Poporodní paréza plexus brachialis	31
Tříselná kýla	31
Cvičení dětí s nezralými hlavičkami kyčelních kloubů	31
4 Důležité rady pro cvičení	33
Jak se dítěte dotýkat?	33
Zvyšování nebo snižování síly úchopu dítěte	33
Způsob uchopování dítěte při cvičení	33
Načasování cvičení dítěte	34
5 Cvičení	35
CVIK 1 – spojování ruček	35
CVIK 2 – nácvik lehu na zádech	37
CVIK 3 – nácvik lehu na boku u novorozenců	37
CVIK 4a–c – otáčení hlavičky	39
CVIK 5 – hlavička v ose páteře	43
CVIK 6 – tělíčko v ose páteře	44
CVIK 7a,b – otáčení na břicho a zpět	45
CVIK 8 – narovnávání prstíků na ručkách	48

CVIK 9 – narovnávání a ohýbání prstíků na chodidlech	49
CVIK 10 – poznávání tělíčka osaháváním	50
CVIK 11a–c – cvičení chodidel	50
CVIK 12 – pasení koníčků	57
CVIK 13 – otáčení okolo pupku	59
CVIK 14a–c – plazení	60
CVIK 15 – poloha na čtyřech a předozadní houpání na čtyřech	61
CVIK 16a–c – posazování z kleku na čtyřech, kontrolovaný sed	63
CVIK 17 – lezení po čtyřech	67
CVIK 18 – stavění se u nábytku	68
CVIK 19a,b – úprava stoje, když je dítě na špičkách	70
CVIK 20a–d – nácvik chůze okolo nábytku a samostatné chůze	72
Na závěr	74
Výjimečné zkušenosti se cvičením dětí	74
Slovo na rozloučenou	75
Vyjádření maminek, se kterými jsem pracovala	75
Koncepce Bobathové ve stručnosti	76
Poznámka k fotografiím	77
Pracovní zkušenosti autorky	77
Literární zdroje	78
Přílohy	79
Rejstřík	86

Úvod

Návod pro práci s knížkou

Informace a cvičení nabídnuté v této knize mají posloužit jako průvodce zvládním pohybového rozvoje dítěte. Specifické problémy pohybového vývoje dítěte prosím řešte s dětským lékařem.

Velmi důležité je přečíst si knížku nejdříve celou, nestačí si jen prohlédnout fotografie a snažit se podle nich cvičit. Knihu s návodem ke cvičení je třeba brát jako celek, abyste mohli pochopit princip cvičení a nepřehlédli podstatné okamžiky ovlivňující pohybový vývoj vašeho dítěte.

Při provádění každého cviku si prosím důkladně přečtete návod a také si pozorně prohlédněte fotografie. U cvičení se svým dítětem přemýšlejte, jak cvik provést co nejúčinněji. Je důležité, abyste věděli, proč daný cvik děláte a čeho chcete dosáhnout.

Vždy dbejte na bezpečnost a pohodu dítěte při cvičení.

Důvody k napsání knížky

Jmenuji se Marie Arlet, jsem fyzioterapeutka z Ostravy a v oboru pracuji více než 30 let. Pracuji s osvědčením k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu v oboru fyzioterapeut. Mám dvě dospělé dcery Anetu a Pavlu, které mi dělají radost, a také si užívám toho, že jsem se stala babičkou.

Práci s dětmi jsem se intenzivně věnovala od roku 1994 do roku 2012. Během té doby jsem používala cviky důležité pro správný pohybový rozvoj dítěte a zaznamenávala jsem si je i s jejich fotodokumentací. Od té doby jsem cvičila s dětmi občasné v rámci ambulantiho provozu. V dubnu 2020 jsem se stala babičkou a cvičila s dceřinými dvojčátky, protože kluci byli narozeni o 6 týdnů dříve. Během toho a při pozorování jejich vývoje jsem se rozhodla dokončit svůj dřívější záměr a napsat o cvičení knížku.

Po více než 30 letech praxe jsem na základě svých zkušeností přesvědčena, že cvičení dětí od narození by mohlo předejít vadám páteře a chodidel, což jsem při své práci s dětmi velmi často viděla. Jedná se o cvičení, které vznikalo postupně na základě koncepce Bobathové a mých pracovních zkušeností.

Cviky v této knížce jsou vhodné pro období od narození dítěte do jeho prvních krůčků. Jednoduchým cvičením můžete obohatit denní program kojenců, kteří kromě naší pozornosti potřebují i pohyb a naše dotyky. Je dobré nenechat pohybový vývoj dítěte jen na něm samotném s tím, že proběhne sám od sebe, harmonicky a v souladu s pohybovou vývojovou řadou, i když tomu tak někdy je. Musím konstatovat, že je mnoho dětí, i těch zdatných, u kterých pohybový vývoj neprobíhá ideálně. Následkem disharmonie pohybového vývoje mohou být např. již zmíněné vady páteře nebo chodidel.

Cviky mohou pomoci ovlivnit vady páteře a postavení chodidel, které mají často základ v zaujímání nevhodné polohy trupu, hlavy nebo končetin v bříšku u matky v posledních měsících před porodem. Pokud dítě v posledních měsících v matčině bříšku zaujímá polohu, při které má např. hlavičku ukloněnou doleva, je pravděpodobné, že po porodu bude v lehu na zádech jeho hlavička opět ukloněna lehce nalevo. Jestliže se nebude s dítětem cvičit hned po narození, dítě si na tuto polohu zvykne, přenesení ji i do vzpřímených poloh a je položen základ diagnóze „šikmý krk“. Jednoduchými cviky z této knihy lze co nejdříve po porodu, ale ještě i později ovlivnit fixaci a automatizaci správného postavení páteře, hlavy, končetin a správných pohybových stereotypů dítěte.

Jak cvičení začalo

Toto cvičení začalo před lety v havířovské nemocnici, v době, kdy školící střediska pro cvičení dětí teprve vznikala a fyzioterapeutek, které cvičily s dětmi, byl celkově nedostatek. Jednoho dne za mnou přišla moje nadřízená a poslala mě na porodní oddělení cvičit s novorozeným miminkem, které se narodilo s polohovou vadou nožek. Upřímně jsem jí odpověděla, že jsem vyškolená v technice Bobathové – koncepci pro cvičení větších dětí s dětskou mozkovou obrnou (DMO), ale že s novorozenci nemám vůbec žádné zkušenosti. V roce 1998 jsem v Ostravě absolvovala první kurz koncepce Bobathové v České republice, který tehdy nezahrnoval cvičení nemluvnat. Vedoucí fyzioterapeutka mi odpověděla: „*Běž a pokus se nějak pomoci.*“ S potěšením její důvěrou jsem odešla na porodní oddělení. Cestou na oddělení novorozenců jsem si připomínala povzbudivá slova slavné fyzioterapeutky Berthy Bobathové: „*Experimentujte, učte se od svých pacientů, neopakujte svoje chyby.*“ Také jsem si připomínala princip, který jsme na kurzu při

cvičení praktikovali, že uváděním např. končetiny do poloh, kterých handicapované děti samy nedosáhnou, se bude tato informace o poloze a pohybu ukládat do mozku dítěte. Tím zvýšíme naději dítěte na zlepšení daného pohybu, polohy nebo alespoň ovlivníme svalové napětí končetiny či jiné části těla. Řekla jsem si, že když to přináší výsledky u dětí s DMO, proč by to nemělo fungovat u zdravých dětí s polohovými vadami. Když jsem viděla křivé nožky dítěte, poradila jsem mamince, aby přes den nožky uchopovala a držela ve správné pozici v různých polohách. Doporučila jsem jí setrvávat v pozicích po dobu minimálně 15 sekund i více podle tolerance dítěte. Druhý den jsem s obavami přicházela na pokoj a ptala se, jak cvičení postupuje. Maminka dítěte mi odpověděla: „*Cvičení jsem průběžně přes den opakovala a dítě už nožky drží hezky rovně.*“ Byla jsem lehce překvapena, dítě opravdu drželo nožky rovně, tak rychlou odezvu na cvičení jsem nečekala.

Jedním z mých oblíbených malých pacientů, docházejících na ambulanci oddělení rehabilitace v Havířově, byl Vašík. Měl po těžkém porodu a masivním krvácení do mozku spojeným se silnou poporodní parézou nervus brachialis poraněné rameno. Jeho stav byl zhodnocen jako velmi vážný, jak pro levou ruku, která byla zcela bezvládná, tak celkově. Protože si maminka přála provádět cvičení, u kterého by syn neplakal, začala jsem u něj používat princip Berthy Bobathové. Od té doby jsem u všech svých dětských pacientů uplatňovala výhradně tento princip, aniž bych jej kombinovala s jinými metodami. U Vašíka to znamenalo nejdříve kontrolu postavení hlavičky, dále šetrné polohování a uvádění ruky do všech poloh, pohybových vzorů a postupně i do pohybových dovedností vzhledem ke stupni jeho pohybového vývoje. Vašík už u cvičení neplakal, naopak čas cvičení byl pro nás dobou radosti a smíchu.

Později jsem začala docházet na porodní oddělení, abych maminky po porodu učila, jak si posílit pánevní dno. Maminky mě často žádaly o radu týkající se pohybového vývoje svých miminek. Některá miminka měla polohové vady končetin, chybné postavení hlavičky nebo tělíčka. Maminky se mě ptaly, co s tím mohou dělat. Postupně jsem si všimla, že zcela jednoduché cviky postavené na uvádění končetin nebo tělíčka do správných poloh u novorozenců velmi rychle pomáhají. Vypracovala jsem si řadu cviků, které jsem se souhlasem tehdejší primářky novorozeneckého oddělení i nadřízené z rehabilitačního oddělení mohla učit všechny maminky.

1 0 cvičení

Princip cvičení

Jedná se o ovlivňování pohybových a polohových stereotypů u miminek. V této knížce se dozvíte, jak lze v souladu s pohybovým vývojem dítěte ovlivnit správné držení hlavičky, páteře i končetin už v novorozeneckém věku, což má dosah pro správné držení páteře i postavení chodidel v dospělosti.

Cvičením děti pod vedením rodičů procházejí postupně vývojovou pohybovou řadou. Svalstvo dítěte je cvičením správným způsobem ve vhodnou dobu posilováno.

Může se stát, že si dítě v matčině bříšku v posledních měsících navykne na nesprávnou polohu, při které např. leží s hlavičkou a nohama ukloněnými na pravou stranu (jako když vy sami se ve spánku stočíte do své oblíbené polohy, třeba na pravém boku; vy takto spíte jen krátce, ale dítě svou „oblíbenou polohu“ může zaujímat dlouhodobě, než dojde k porodu). Pak je vysoce pravděpodobné, že když po narození položíte dítě na rovnou podložku a ono se zklidní, opět zaujme svoji „oblíbenou polohu“ a bude mít hlavu a nožky v úklonu. Bude-li v této navyklé poloze setrvávat, zanechá to důsledky pro zakřivení páteře až do dospělosti.

Příklady

Dítě leží v posledních měsících v matčině bříšku s nožkami a hlavičkou v úklonu na pravou stranu. Po narození má opět sklon zaujmout „oblíbenou polohu“, a tak se může stát, že bude ležet na zádech s hlavičkou a nožkami ukloněnými vpravo, jak bylo zvyklé v matčině lůně. Na obrázcích 1.1 a 1.2 můžete vidět dvě různé děti s podobným problémem. Po 6 měsících se začne napřimovat a svou „oblíbenou polohu“ si přenesou i do sedu a později do stoje, aniž si toho dospělí všimnou. Pak dítě vyroste a na páteři je patrná buď celková skolióza, kterou můžete vidět u jiného, staršího chlapce se stejným problémem (obr. 1.3 a 1.4). Může také dojít k zafixování šikmého postavení hlavy, což je základ diagnózy „šikmý krk“ (obr. 1.5). Abyste tomu předešli, provádějte s miminko cviky č. 4, 5 a 6 z této knihy. Jedná se o zcela jednoduché cvičení, jehož principem je uvádění tělíčka do správné polohy v ose páteře a setrvávání v ní po chvilkách během dne.