Rehabilitační oddělení
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
592 31, Nové Město na Moravě

MANIPULACE S MIMINKEM Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTA

Vhodné zacházení s malým kojencem má velký vliv na správné zapojení a posílení zádového i břišního svalstva, které zajišťuje správné postavení páteře, dobrou funkci vnitřních orgánů i spolupráci ramen a pánve při vzpřimování, rozvoj rovnováhy, koordinaci pohybů a orientačních dovedností dítěte.

Správného vývoje páteře docílíme pokládáním miminka na rovnou podložku nebo péřovou peřinku a **nošením v klubíčku**, což je nejlepší odpočinková poloha pro nošení miminka.

Zvedání, pokládání, nošení a přebalování jsou pohyby, které s miminkem provádíme 24 hodin denně a tím výrazně ovlivňujeme jeho vývoj. Během prvních 4 měsíců je nejdůležitější začít jakoukoliv manipulaci nakulením miminka na bok a zvednout ho podhmatem pod bříškem.

ZÁKLADNÍ ZÁSADY SPRÁVNÉ MANIPULACE S MIMINKEM

1. S miminkem ***zacházejte vždy pomalu a jemně***. Vyvarujte se prudkých pohybů, které mnohé citlivé děti dráždí k pláči! Dítě zklidníte lehkým přiložením Vaší ruky na hrudníček.
2. V žádné poloze ***nedovolte záklon hlavičky.***
3. Všechny polohy by měly být symetrické (např. poloha hlavičky vleže na zádech střídavě napravo a nalevo, nosit miminko v klubíčku vpravo i vlevo, pokládat na pravý a levý bok).
4. Děťátko nikdy ***neuchopujte za krk****!* Ruka by měla být položena pod zátylkem, druhá drží stehýnko.
5. Dítko ***nikdy neposazujte*** (nestavte, nechoďte s ním) dřív, než to zvládne samo. V žádném případě je nepřitahujte do sedu za ruce, a to ani tehdy vydrží-li chvíli sedět sami. ***Do sedu (stoje) se musí dostat bez Vaší asistence, až je na to pohybový aparát přirozeně připravený!***
6. Nevhodná je svislá poloha / viz obr. a)/, kdy poměrně velká hlavička namáhá páteř, která v této poloze nemá sama oporu. ***Svisle lze bezpečně nosit děti až tehdy, zvládnou-li sami polohu na všech čtyřech****.*

Světelný zdroj i přístup osob by měl být z boku postýlky s pravidelným střídáním stran. Zavěšené hračky by měly viset nad bříškem, ne až nad hlavičkou, aby nepodporovaly záklon.

Každé miminko je ve svém **vývoji individuální** i přes typické pohybové projevy pro dané období. Tolerance rozptylu pohybového vývoje je **3 měsíce**. Pokud nějakou fázi přeskočí, většinou se k ní vrátí.

Předčasné posazování, přítahy za ruce, nošení na jedné straně, chodítka, předčasné postavování a vodění za ruce může mít za následek skoliózy, nedostatečnou pevnost břišního svalstva a plochonoží!

***Zásada 4N*: Nikdy Nedělat Nic za Ně**

První trimenon (1. - 3. měsíc)

- pokud lékař neurčí jinak, pokládejte miminko v bdělém stavu (např. při přebalování) ***co nejvíce na bříško*** – podpora zvedání hlavičky, správné zapojení lopatek a opora o předloktí. Nenechávejte miminko bez dozoru!
- hračky nabízejte doprostřed před hrudník, miminko nechte často pohybovat ***bez plenky*** *a bez ponožek* na dobře vyhřátém místě

Druhý trimenon (4. - 6. měsíc)

- nechte miminko samo otáčet ze zad na bříško a ***balancovat vleže na boku*** – posiluje si tím šikmé břišní svaly a učí se vyrovnané spolupráci břišních a zádových svalů
- nabízejte hračky ze strany

Třetí trimenon (7. - 9. měsíc)

- velmi důležitá je fáze ***lezení***, která by měla trvat alespoň **3 měsíce -** podpora koordinace pohybů celého těla, posilování hlubokého stabilizačního systému páteře
- lezte po čtyřech, hrajte si s dětmi na zemi a ***motivujte je na úrovni horizontu jejich očí,*** pro možnost dobré opory je vhodná neklouzavá podložka (např. pěnová) nebo koberec, nic co se shrnuje (jako prostěradlo, deka)

Čtvrtý trimenon (9. - 12. měsíc)

- nechte děti co nejdéle lézt po čtyřech, samostatně se nakročením postavit a obcházet nábytek
- ***až bude děťátko připravené, samo se pustí*** a bude vzpřímeně chodit při dobře zpevněné páteři, do 15. měsíce má času dost
- nevoďte děti za vzpažené ruce, ani za jednu! Přebíráte jeho stabilitu a svaly nemají šanci se zapojit správným způsobem

Nošení miminek v šátku a nosítkách

O vhodnosti nošení Vašeho miminka v šátku nebo v jiném druhu nosítka se poraďte s dětským lékařem, dětským neurologem nebo fyzioterapeutem.

Nošení děťátka v jakékoliv pomůcce je variantou**,** kterou můžete zvolit, je-li Vám i miminku příjemná. Zatímco jednomu miminku bude nošení příjemné, jinému se bude více líbit v kočárku.
Česká pediatrická společnost zdůrazňuje, že nelze doporučit celodenní nošení. Je to pouze forma praktického transportu kojenců a malých dětí, který podporuje těsný vztah matka-dítě či dítě-otec. V psychickém a pohybovém vývoji **nemůže** nošení nahradit rozvoj správných pohybových funkcí.

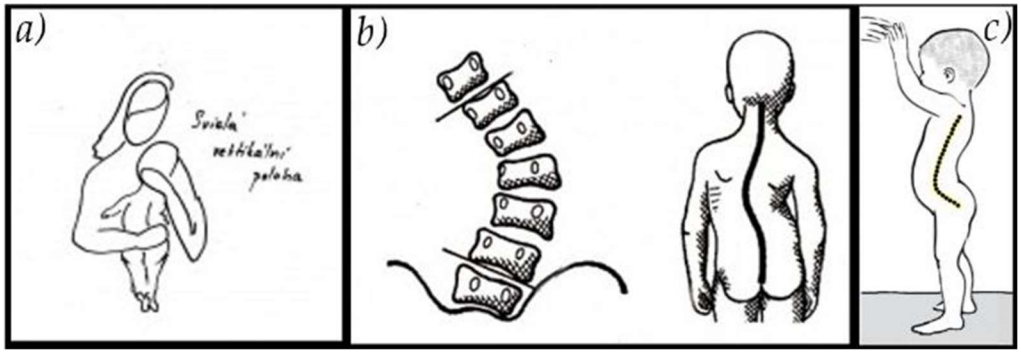
Pokud se budete rozhodovat v čem přenášet miminko, je jedním z nejvhodnějších způsobů ***šátek***. Nosit v šátku lze od narození do přibližně 3 let. Různé druhy úvazů dle věku děťátka a rovnoměrné rozložení váhy na celé Vaše tělo zajišťuje vynikající přizpůsobivost pro matku i dítě.

Ergonomická nosítka berou ohled na fyziologii malého dítěte, podporují správný vývoj kyčelních kloubů a páteře. Vždy je nutné mít děťátko čelem k sobě (jinak to ani nelze). Nosítko se doporučuje používat cca od 8. měsíce – kdy dítě dokáže samo sedět.

Babyvak lze používat také od narození do asi 3 let. Pro miminko je velmi přizpůsobivý, pro Vaše záda již méně vzhledem k nepevnému asymetrickému zavěšení na Vašem těle. Do 6. měsíce jsou vhodné kolíbky střídavě na pravé i levé Vaše rameno, vertikální polohy až děťátko samo sedí (6. - 8. měsíc). Při dysplazii (chybný vývoj jamky a hlavice) kyčelních kloubů je toto nosítko vhodné až po úplném dozrání hlavice stehenní kosti dle ultrazvuku a i nadále je vhodné vkládat mezi nožičky stočenou rolku například z látkové plenky nebo ručníku.

Visítka typu *klokanek* (bez bederního pásu, s úzkou mezinožní částí) nejsou absolutně vhodná, ani jakákoli jiná, která umožňují nošení děťátka čelem od sebe. Miminka zde visí za rozkrok a nejsou správně centrované kyčelní klouby, ani řádně podepřena zádová oblast.

Proč jsou špatná chodítka a hopsadla?
Dítě se v chodítku většinou opírá jen o špičky nebo část chodidla, nikdy nepoloží na zem celé chodidlo, jak je to v přirozeném vývoji. Aby se děťátku zpevnil trup, obchází nábytek nejdříve do STRANY, což chodítko neumožňuje. Až se posílí boční strany trupu, pak se teprve vydá do volného prostoru ROVNĚ. V chodítku a především v hopsadle dochází i k velkému tlaku na dosud nedovyvinuté kyčelní klouby a jejich deformaci.



a), b) nevhodná vertikální poloha a její následek
c) nežádoucí prohnutí zad při vodění za vzpažené ruce

Použité zdroje: Česká pediatrická společnost, FYZIOklinika fyzioterapie s.r.o., Rozvíjej se děťátko (*Eva Kiedroňová)*

Vypracovala: Mgr. Ivana Novotná