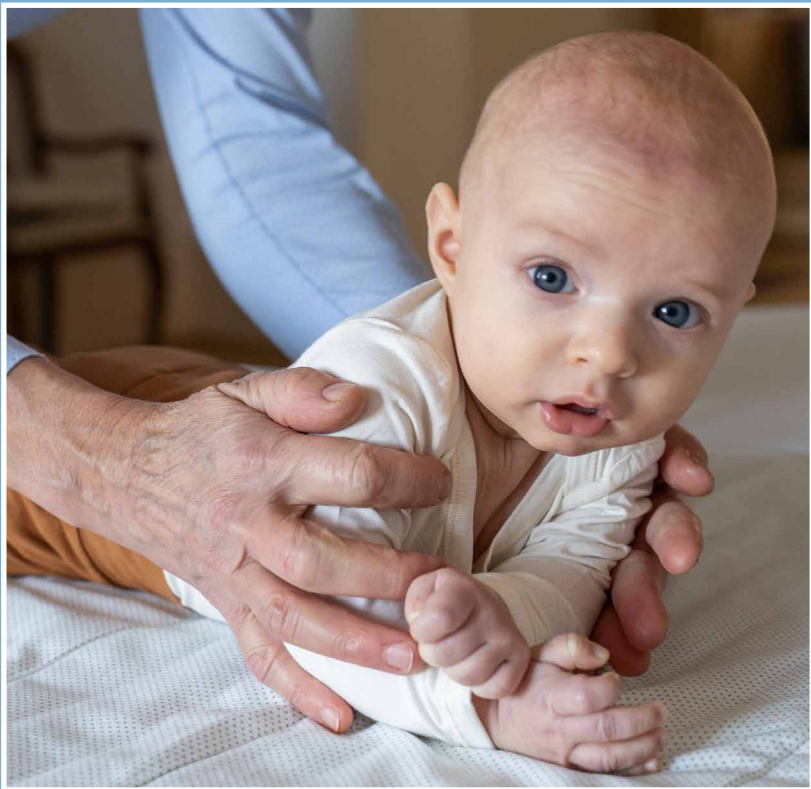


Marie Arlet

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 zaplákání 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 bříška 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 bříško 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 koníček	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
Koncepte 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 zvládnutím 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 ambulantního 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 novorozenejším 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