

***POHYBOVÝ
VÝVOJ KROK ZA
KROKEM***

Jana Skalová
dětská fyzioterapeutka

Milí rodiče a ostatní příbuzní,

tak mě tady máte. Konečně jsem na světě. Ne, že by se mi u maminky v bříšku nelíbilo, ale už byl čas, abych poznalo také něco jiného. Trochu z toho mám strach, protože je tu spousta nových neznámých věcí, tváří a zvuků, ale společně s vámi to jistě zvládnou. To, co bych ze začátku nejvíc potřebovalo je hodně moc lásky a doteků od vás. Nebojte se mě chovat, hladit a mluvit na mě. Když jsem bylo v mamince, mělo jsem stále kontakt s jejím tělem, slyšelo jsem její srdíčko i její hlas, a teď mi to chybí. Prohlad'te mi alespoň jednou denně celé tělíčko. Začněte od vlásků, pokračujte přes uši, čelo, tváře až na krk. Pak přijdou na řadu celé ruce od ramen až po konečky prstů, prohlad'te mi i hrudníček ve tvaru srdíčka ,bříško hlad'te ve směru hodinových ručiček a pak ještě celé nožičky zase až po prstíčky. Teď mě obraťte na bříško a postupujte zase od hlavičky, přes krk na obě ruce, pak celá zádička od zadní části hlavičky až na zadeček. A nakonec obě nohy až po prstíčky. Můžete mě takhle hladit třeba na postýlce , ale raději bych

vteřině narozený človíček je originál a proto i každý z nás potřebuje originální přístup.

Z celého srdce přeji všem dětem i jejich blízkým, harmonické, zdravím a láskou prostoupené všechny dny života.

Jana Skalová

leželo na vás a cítilo teplo vaší kůže a tlukot vašeho srdíčka.

Nezapomeňte mě, prosím, když jsem během dne vzhůru, hodně dávat na břicho. Pro svůj pohybový vývoj potřebuji polohu na zádech, ale i na bříšku. Narodilo jsem se totiž s rovnou páteří a základ jejího zakřivení si budu vytvářet tím, že budu v lehu na bříšku zvedat hlavičku a opírat se při tom o obě předloktí. Do 3. měsíce věku bych se mělo umět opřít o lokty a předloktí, mělo bych mít uvolněné ruce z pěstiček a uvolněnou hlavičku, vytaženou z krku, která se bude umět volně otáčet na obě strany. A mělo bych mít zvednuté tělíčko určitě až k pupíčku a to všechno bez záklonu trupu a hlavy. Na břicho mě můžete pokládat nejenom do postýlky, ale i na sebe a třeba i na velký nafukovací míč.

Taky se nebojte koupat mě v plné vaničce, 9 měsíců jsem v mamince plavalo a tak jsem na vodu zvyklé. Zvykejte mě na koupání i na všechno ostatní pomalu, prosím, abych se neleklo. Hodně na mě při všech činnostech mluvte nebo mi zpívejte. Určitě se mi to všechno s vámi bude líbit, ale mějte se mnou velkou trpělivost a já vám slibuji, že i já se budu snažit vycítit, co po mě budete chtít..

Jestliže jsem se narodilo dřív nebo jsem nějak trošku nemocné, tak se poradte s paní doktorkou, která se o mě stará, a když nebude žádná komplikace, dělejte všechno jako u zdravých a donošených miminek. Jen si, prosím, pamatujte, že v celém mém pohybovém

vývoji nedělejte nikdy nic za mě. Neposazujte mě, dokud to nebudu umět samo od sebe, nepostavujte mě, a jestli to vydržíte, tak mě ani nevod'te za ruce.

Všchno má svůj čas a důvod, proč to nedělat za mě, ale o tom vám budu povídat ještě později.

Jen bych vám ještě chtělo říct, že bych nemělo mít zatnuté pěstičky a časté prohnutí zad a hlavičky do záklonu. Jestli se to u mě objeví a budu to dělat častěji, porad'te se s paní doktorkou a ta vás pošle se mnou na cvičení, které mi určitě pomůže.

Období cca od 3 měsíce do 6 měsíce

Tak už jsme v dalším období. Už se umím na bříšku krásně opřít o obě předloktí a jsem zvednuté až po pupíček. V této poloze se mi líbí už mnohem víc, protože jsem zde jistější a svoje okolí i hračky vidím z jiného pohledu, a to mě zajímá.. Ležím-li na zádičkách, zajímají mě obě moje ruce a zajímá mě moc váš obličej i hračky pověšené nad hrudníčkem. Prosím, nedávejte mi hračky přímo nad obličej a za hlavičku, chtělo by se mi za nimi stále zaklánět a to není pro má zádička dobré.

Asi tak mezi 4. a 5. měsícem budu umět v lehu na zádičkách uchopovat hračku nejenom pravou rukou vpravo, ale i pravou rukou směrem doleva, což mě začne učit natáčet se na boky. Platí to i pro druhou ručičku.. Budu-li na bříšku, budu umět přenést váhu

pospravit, ale stojí to čas, mnohdy i velkou trpělivost a nutnost navštěvování různých lékařských oborů. Ale je nutné k tomu vůbec dojít?

Prosím, nedělejte žádné pohybové vzory za vaše dítě. Jen do doby, než se začne otáčet samo, ho v období když je vzhůru, dávejte často do polohy na bříško. Nechovejte ho ve vertikální poloze (páteří kolmo k zemi), do doby než bude umět lézt po čtyřech a poté samo sedět. Neposazujte, nepostavujte, nevod'te za ruce, dokud tyto pohybové vzorce nezvládne dítě samo od sebe. Jestliže v daném časovém období dítě nezvládá to co by mělo, porad'te se s odborníkem, nejlépe s dětskou lékařkou, která dítě ošetřuje nebo rovnou s dětskou fyzioterapeutkou. Neleze-li vaše dítě po čtyřech, může být příčina i v klouzavé podlaze (lino, plovoucí podlahy...). Používejte dostatečně prostorově velké kočárky s dobrým pružením. Nepoužívejte chodítka, hopsátka, odrážedla, kyblíky“ na koupání. Všechny ostatní mobilní pomůcky (například - autosedačky, polohovací lehátka, šátky, baby vaky), používejte jen na nezbytně nutnou dobu. Ostatní nosítka, ve kterých jsou děti ve vertikální poloze s roznoženými nožičkami nepoužívejte vůbec. Velké roznožení nožiček v nosítkách je neideální pro vývoj kyčlí a přetížení páteře v kolmé poloze taktéž (váha hlavy těchto malých človíčků se rovná cca čtvrtině váhy těla). A konečně na závěr - neporovnávejte pohybový vývoj svého dítěte s jiným, byť stejně starým človíčkem. Každý, byť ve stejné

Moji milí rodičové, nikdy v celém životě se jeden člověk nenaučí tolik moc pohybů v tak malém časovém rozmezí, jako my malí človíčkové od narození do doby samostatné chůze. Je toho hodně co máme zvládnout a tak moc prosíme, dejte nám co nejvíc lásky, abychom měli motivaci se to vše učit a nechtějte abychom něco z toho dělali jenom proto, že stejně staré dítě od sousedů už umí něco víc. Věřte nám, i my to jednoho dne k vaší i naší velké radosti zvládneme.

Shrnutí na závěr

Pohybový vývoj dítěte můžeme přirovnat ke stavbě domu nebo ke školní docházce. Dobrý stavitel tvoří dům od pevných základů postupně patru po patru a dobře ví, že práce na každém patře potřebuje svůj čas. A ve škole jistě nepůjde dítě z první třídy rovnou do páté a jeho školní rok nebude trvat třeba jen pět měsíců. Žádné patro a ani rok docházky nemohu zcela vynechat. Tímto apeluji na všechny, kteří si myslí, že některé pohybové vzorce od narození do doby samostatné chůze může dítě vůbec nedělat a nebo je jakkoliv prohodit.. Může, ale když se toto stane, odrazí se to na fyzickém těle člověka a když ne v dětství, tak určitě v dospělosti. Ano, většinou to jde

na jedno předloktí a bok a druhou uvolněnou ručičkou budu sahat po hračkách aniž bych přepadalo na záda nebo aniž bych se dotýkalo hrudníčkem podložky na té straně, kde je zvednutá ruka připravená k uchopení hračky.

Kolem 6. měsíce bych se mělo umět přetočit ze zádiček na břicho, ale bez záklonu hlavičky a bez prohnutí tělíčka vzad. V poloze na břichu bych mělo být opřené o skoro natažené ruce s rozevřenými dlaněmi a svoje tělíčko bych mělo mít zvednuté až po třísla. Budu si střídat podle sebe položení se zvednutím a natáčením na boky s přetočením na břicho.

Teď, když už se umím přetočit na břicho samo, vám trošičku ubude práce s mým polohováním. Prostě se otočím, kdy se mi bude chtít. A kdyby se mi náhodou moc nechtělo, tak mám přece vás. Stále mě můžete pokládat na břicho i na velký míč, kde se mnou můžete pohybovat všemi směry. Jen hlavičkou dolů mě nenechávejte dlouho. Na velkém míči jsem většinou rádo, je to pro mě nenásilné a příjemné cvičení.

Po pár týdnech od otočení ze zad na břicho, se začnu přetáčet z břicha na záda. Zase bych to mělo umět bez záklonu hlavy a trupu. No a časem si to spojím všechno dohromady a otáčení tam i zpět si budu volit samo. V tomto období ještě určitě v poloze na břichu zvládnou točení trupu dokola s oporou o skoro natažené obě horní končetiny. Také bych mělo umět nízký

šikmý sed – poloha na boku, kdy jsem opřené o předloktí.

Zhruba mezi 5 -7 měsícem začíná období mé zvědavosti a chtění dostat se z místa. Budu dělat dva pohybové vzorce, které jsou jen přechodné a samy odezní, jakmile se začnu víc pohybovat (válet sudy, dělat nízký i vysoký šikmý sed, klekat si na čtyři).

- Prvním vzorcem je letadlo – v poloze na bříšku zvednu obě ruce jako bych chtělo létat. Můžu k tomu zvednout i trochu hrudníček a lehce propnout nohy. Prostě mám pocit, že když tento pohybový vzorec udělám „popolítnu“ si jinam. V tomto období je to fyziologické. Nedobré je to, jestliže to dělám často třeba už ve 3. měsíci nebo ještě v osmém a hodně se při tom prohýbám v zádíčkách. To by ve většině případů znamenalo zvýšené svalové napětí a museli byste se mnou cvičit pod odborným vedením.

- Druhým vzorcem tohoto období je zvedání hlavičky do předklonu z polohy na zádech. Víte, už nějakou dobu na těch zádech ležím a vidím nad sebe, doprava, doleva, ale ty nejzajímavější podněty, máma s tátou, přicházejí většinou zepředu a já je chci vidět. Prosím vás, nemyslete si, že chci sedět. Já o sedu ještě zdaleka nepřemýšlím, protože mé tělo ví, že na to ještě není připravené. Jsem prostě a jednoduše jen zvědavé a zatím nevím jak jinak to udělat než že zvednu hlavu bradou k hrudníčku. Když budete v tu chvíli u mě, zvedněte mi obě nožky nad položku a já tu hlavu položím. Budu-li v autosedačce nebo v lehátku, tak

obcházet napřed s přidržením za obě ruce a pak za jednu. Také si začnu stoupat i v prostoru bez držení. Hlídejte mi ještě „prosím, sed mezi patami. Pakliže budu střídat rovný sed, sed překážkový, sed na patách i šikmý sed a občas si na chvíličku sednu i mezi paty, nevadí to, ale budu-li sedět většinou jen mezi patami, mohlo bych si „vysedět“ postavení nohou do X a s tím spojené další nedobroty jako třeba ploché nohy.

Víc v období do jednoho roku zvládat nemusím, proto vás prosím, nevodte mě za ruce, ani mě nedávejte do chodítek. Až přijde můj čas, samo se pustím a rozejdu se. Když se naučím samostatně chodit do konce patnáctého i šestnáctého měsíce věku, nic mi neuteče. Moje první krůčky budou hodně zešíroka, budou vrávoravé, ale hlavně by měly být po celých chodidlech. Stoupání na špičky bych mělo používat jen když budu potřebovat někam dosáhnout. V období, kdy už začnu trochu víc obcházet nábytek, mě už můžete (ale nemusíte), pomalu zvykat na botičky. Lepší než měkké bačkůrky jsou kožené kotníkové botičky na šněrování, tzv. první capáčky. Nedávejte mi botičky po jiném človíčkovi, každý si je vyšlápne podle své tlapky a mně se klenba nohy teprve vyvíjí. Svoje nové botičky si rádo vyšlápnu samo. A chcete-li, abych si klenbu vyvinulo dobře, nechte mě doma v botičkách i bez nich chodit po různorodém povrchu. Chodím-li stále jen po hladké rovině, většinou se mi klenba nevytvoří dokonale.

nechtějte abych dělalo všechno jako ostatní děti, neporovnávejte pohybový vývoj mého stejně starého kamaráda s mým. Každý jsme jiný, každý máme svůj čas.

Období od 9 do 12 měsíců

Do této doby jsem si dolezlo tam, kam jsem potřebovalo a snažilo se objevovat tajemství všech skříněk a šuplíků. A pakliže jsem nezvládlo stoupnutí v minulém období, teď už to určitě budu moc chtít, protože chci objevovat něco, co je výš. Začnu si pomalu stoupat. Moje stoupání by mělo vypadat tak, že ze vzpřímeného kleku začnu nakračovat jednu nohu před sebe a na plné chodidlo, při tom se budu přidržovat za obě ruce a dokročím druhou nožičku a stoupnu si.. Nakročení je důležité pro moji budoucí samostatnou chůzi. Kdybych se zvedalo jen přitážením za ruce, moje obě chodidla by měla v tu chvíli ohnuté špičky a ty by mi pak přetrvávaly do dalšího věku a vadily by mi při chůzi. Nábytek nebo postýlku začnu obcházet až později. Teď budu zatím střídat všechno co umím, lezení po čtyřech, šikmý sed, rovný sed, vzpřímený klek, sed na patách, překážkový sed a stoupání. Až se budu cítit jistější, začnu nábytek

tam mi to jde ještě snadněji. Bud' mě tam moc nedávejte a když už mě tam dát potřebujete, stočte mi váleček pod kolínka, ono to tomu zvedání trochu zamezí. A budu-li to dělat v kočárku, dejte mě na břicho hlavou směrem k vám a já budu zvědavě vykukovat ven a tím se i motivovat pro budoucí polohu na čtyřech.

Všechna časová vymezení, která vám zde píšu nemusí být přesně na den ani na týden. Každý člověk je jiný a platí to i o nás miminkách. Taky když jsem miminko předčasně narozené, nebo nemocné, bude můj pohybový vývoj většinou pomalejší. Pro moje pohybování se v celém životě je velmi důležité, abych všechny pohybové vzorce dělalo popořadě, nic nevynechávalo a nikdo nedělal nic za mě dokud si na to nepřijdu samo nebo s pomocí odborníka. Možná ani netušíte, že základ postavení své páteře si tvořím do 3. měsíce. A tak, jak se celé pohybově nastavím do doby samostatné chůze, tak už budu nastavené skoro na celý život

Období od 6 měsíce do 9 měsíce

Teď už se umím opřít o skoro natažené ruce, umím se přetočit ze zad na břicho a možná už i zpět. Dál se budu učit několik pohybových vzorců, kterými se dostanu do vyšších poloh. Mělo bych zvládnout

pohybování se po bříšku – „tulenění“ (třeba i jen dokola), polohu na čtyřech, lezení po čtyřech, vysoký šikmý sed, rovný sed a možná i vzpřímený klek. Je toho opravdu hodně, a teď víc než kdy jindy budu potřebovat vaší trpělivost. První se objeví „tulenění“ po bříšku a není nutné, aby bylo jen dopředu, může být dokola a někdy vzad, ale většinou jsou více zapojeny jen horní končetiny. Po jeho objevení by měla následovat poloha na čtyřech. Do ní se dostanu buď odrazem od rukou směrem dozadu nebo nakročením jednoho kolínka směrem vpřed, vzepřením se o obě ruce a dokročením druhé nohy. Na čtyři se můžu dostat i z polohy na boku přes oba šikmé sedy, ale to zvládám většinou až později. V poloze na čtyřech si nejprve nějaký čas zvykám a většinou se tam houpu dopředu a dozadu. Láká mě ale dostat se z místa, tak se po prvních nezdařených pokusech, kdy se „rozplácnu“ zpět na bříško, rozlezu po všech čtyřech končetinách. Velmi těžko se mi zpočátku poleze po klouzavých podlahách, tak mi, prosím, kupte koberec nebo mi našijte protiskluzné podložky na některé punčocháčky. Do vysokého šikmého sedu se dostanu buď z polohy na čtyřech tím, že pustím zadeček do strany a zůstanu opřené o jednu ruku, bok a spodní nohu nebo z polohy na boku, kdy se vzepřu z nízkého šikmého sedu o spodní ruku. Někaký čas budu střídat všechno co umím než si posílím svaly natolik, abych si sedalo do rovného sedu, který se naučím ze šikmého sedu tím, že se odrazím od opírající se ruky

a natáhnu si obě nohy před sebe. Až polezu nejlépe alespoň měsíc a budu si samo sedat tímto způsobem, pak teprve přijde čas kdy mě můžete posazovat na jídlo, na nočníček apod. Ze začátku mě neposazujte na dlouho, sice by se mi to asi líbilo, ale pro moje zádíčka by to nebylo zrovna nejlepší. Ještě prosím, abych celé dětství, kdykoliv budu sedět s nožičkami směrem dolů, mělo pod nimi opěrku. Sed bez opory chodidel přetěžuje zádové svalstvo i u vás dospělých.

Až mi zesílí všechny svaly lezením po čtyřech, budu si samo volit délku všech těchto poloh. Pro můj pohybový vývoj je nejlepší, když co nejdéle lezu a teprve potom si sedám. Když mě vy začnete posazovat sami, většinou se zvládnou v této poloze udržet, dokonce se mi to bude možná i líbit, protože konečně uvidím na svět z jiné polohy než z lehu, ale bude to na úkor postavení mojí páteře. Když si ještě neumím sednout samo, je to proto, že na to prostě ještě nemám připravené svaly a signál pro vás, že to nemáte dělat za mě.

Někdy se mi i povede, že koncem 9. měsíce zvládnou ještě vzpřímený klek a stoupnutí. To znamená, že dolezu třeba k nějakému stolečku nebo třeba i k vaší noze, chytím se oběma rukama, při tom budu klečet na kolínkách a pak přes nakročení jedné nožky dopředu se zvednu do stoje. V tomto období je to všechno, co bych mělo zvládnout, víc pohybových vzorců zatím nepotřebuji. Ale co potřebuji, je vaše láska, ke které patří spousta smíchu, hraní a mazlení. Jen prosím