

Milé maminky a tatínkové, přicházíte na rehabilitační oddělení, abyste pomohli vašemu děťátku a naučili se společně zvládnout těžkosti v životě miminka. Po narození dítěte jsou, jak na ně samotné, ale i celou rodinu kladené vysoké nároky. Je velmi důležité najít si s dítětem pravidelný režim, ať už se jedná o krmení, koupání, přebalování, dobu určenou hře a odpočinek. Stejně tak to je se cvičením. Aby cvičení mělo smysl, má význam k tomu přistupovat s velkou ukázněností.

Cvičit přesně dle pokynů, 4x denně, vždy zacvičit obě strany pravou a levou a cvičební dávky rozložit rovnoměrně do celého dne. Poslední cvičení nesmí být později než hodinu před spaním. Cvičením stimuluje správný pohybový vývoj dítěte a opětovně nastartujete správné fungování svalů a tím celého těla. Je vědecky dokázáno, že správný pohybový vzor - správné držení těla, je to nejekonomičtější. Každé hrbení - neideální držení těla má vliv na rychlejší vznik únavy, deformaci kloubů, kostí a dřívější nástup bolestí. Dítě, aby se cítilo spokojeně, musí být symetrické, musí umět točit volně hlavičku do obou stran, kopat si nožičkami, pást koničky, hrát si libovolně s hračkami v jeho dosahu.

To, že vaše děťátko v danou chvíli neovládá určitou dovednost, jako třeba pást koničky, lézt, sedět, je vyústěním velmi složitého procesu. Jednotlivé svaly na těle se nezapojují ve správném pořadí tak, jak by v daném okamžiku měly. Časté je upřednostňování pouze jedné strany a s ním spojené opomíjení strany druhé. Pokud by dítě zacvičeno nebylo, páteř se naučí točit jen do jedné strany, místo rotace se na druhou stranu ukloní (skoliosa). To vše má vliv na: postavení ruky při psaní ve škole, koordinaci při chůzi, běhu, lezení, chůzi bez držení za ruku, chůzi přes překážky, obratnost dítěte - šikovnost.

Pláč dítěte při cvičení

Je velmi důležité si uvědomit, že nejde o žádné trápení děťátka! Miminko neumí mluvit, vyjadřuje svým pláčem pouze nekomfort, který vzniká z toho, že cvičením aktivujeme oslabené svaly a chceme od dítěte v tu chvíli práci, výkon. A co si budeme povídat ani dospělému se dobrovolně pracovat kolikrát nechce, natož se mordovat v posilovně. Rodiče, kteří s dítětem cvičí musí proto používat klidný hlas, během cvičení dítě nelitovat, ale spíše ho motivovat k lepšímu výsledku. Představte si, že před cvičením je dítě na startovní čáře závodu a vy chcete, aby vyhrálo! Takže povely „Super, jsi šikovný bojovník, tak teď mi dej ruku, stáhni břicho, makej!“ jsou cestou k úspěchu. Vždy si kontrolujte, že vaše dítě s vámi při terapii komunikuje, spolupracuje. Děťátko by mělo okamžitě po zacvičení být rychle utižitelné. Vaše dítě je Váš partner při cvičení.

Kde cvičit: ideálně na masérském lehátku, případně vyšší stůl, kuchyňská linka, abyste se nemuseli ohýbat. Necvičit nikdy na zemi. Na stůl si dejte žíněnku, která nebude klouzat nebo molitanové puzzle. Necvičit na dece! Dítě je při cvičení nahaté. Pokud se vám během cvičení vyprázdní, nejde o reakci na stres, ale s největší pravděpodobností jste byli úspěšní. Povedlo se vám zaktivovat svaly břicha, peristaltiku a hladké svalstvo močového měchýře. Cvičením se také často upravuje sání dítěte, dítě méně blinká. Upraví se plynatost, takže výborný prostředek, jak se vyhnout kolikám.

Kdy je nutné cvičení vynechat: Cvičení vynecháte vždy, když bude vaše dítě mít teploty nad 37,5. Také necvičíte v den očkování a 7 dní po podání živé vakcíny (prevenar, priorix) dle domluvy s pediatrem. Rýma či kašel není důvodem pro vynechání terapie, pouze lze upravit dobu terapie v 1 dávce.

Pokud si nebudete jisti terapií nebo důvody terapie, prosím vždy se poradte s rehabilitační lékařkou, která je vám k dispozici. Paní doktorka vás také bude průběžně zvat na kontroly, kde bude provádět tzv polohové testy. Ty mají za úkol zjistit, zda se děťátko zlepšuje, zda je terapie vedena cíleně a díky těmto vyšetřením se dá vyloučit vážnější onemocnění pohybového aparátu. Nebuďte se Vašemu terapeutovi také sdělit, že je toho na vás třeba moc, že třeba nestíháte cvičit. Vztah založený na důvěře může jedinečně fungovat a jedinečně tak můžeme společně pomoci vašemu děťátku. Nechceme Vás nachytat, že neumíte cviky, nejste ve škole a vy máte vždy právo na změnu či ukončení terapie.