

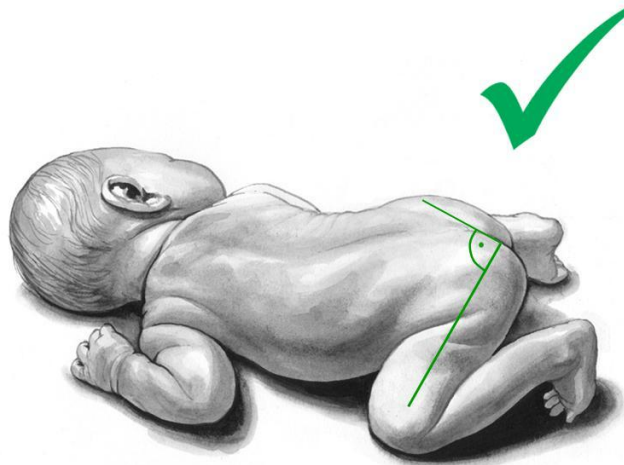
## 1.-4. týden

### Chyba č. 1 Velké rozkročení nožiček

(Odborně: Hyperabdukce kyčlí)

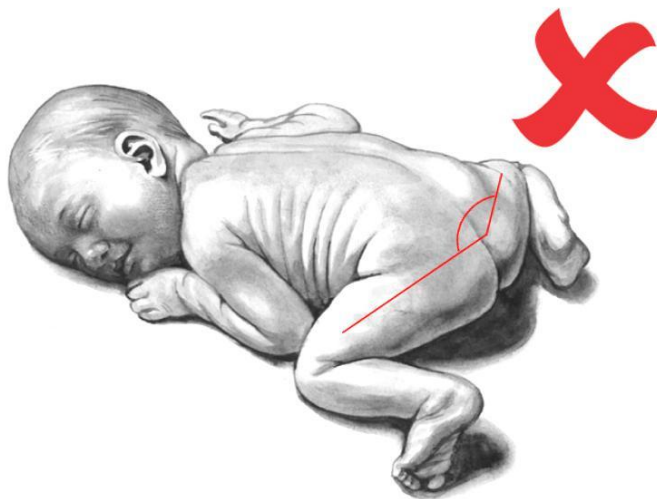
#### Co je správně:

- nožičky skrčené pod bříškem
- úhel rozkročení je  $90^\circ$  (stehna svírají úhel  $90^\circ$ )



#### Co je špatně:

- skrčené nožičky a kolena směřují do stran
- úhel rozkročení je větší než  $90^\circ$



**Co to může způsobit:** Velké rozkročení nožiček v novorozeneckém věku je známkou nevyvážené aktivity svalů v oblasti kyčelních kloubů. Tato svalová nerovnováha je již od raného věku příčinou přetěžování kyčelních kloubů a způsobuje špatné tvarování hlavičky a jamky kyčelního kloubu. Tím dochází k rychlejšímu opotřebování kloubů v dospělosti a urychlení vzniku artrózy kyčelních kloubů. Obtíže nezůstávají jen v oblasti kyčlí, ale mohou být příčinou bolestí např. bederní páteře nebo kolen.

**Nepřehlédněte:** Tuto nerovnováhu svalů neodhalí ultrazvukové vyšetření kyčlí. Může být přítomna i v případě, že kosti jsou dle ultrazvuku v pořádku. Pokud se kyčelní kloub podle ultrazvuku vyvíjí dobře, ale rozkročení nožiček je větší než  $90^\circ$ , není vhodné široké balení. Velké rozkročení nožiček je možné vidět a je nevýhodné pro vývoj kyčelních kloubů během celého 1. roku života.

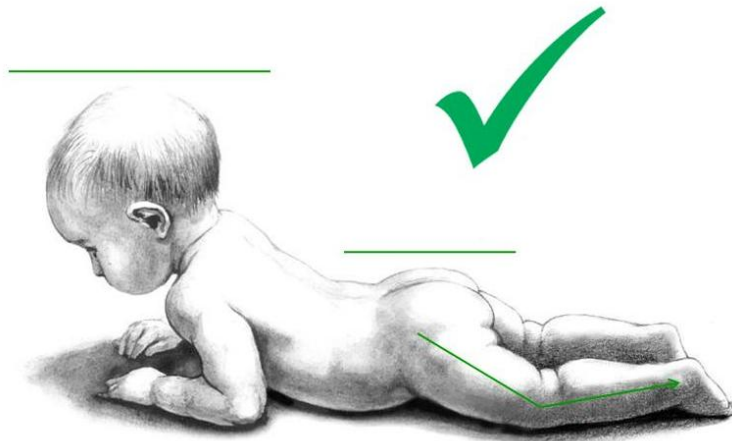
## 4.–6. týden

### Chyba č. 2 Zadeček častěji výš než hlava

(Odborně: Přetrvávající flexe dolních končetin)

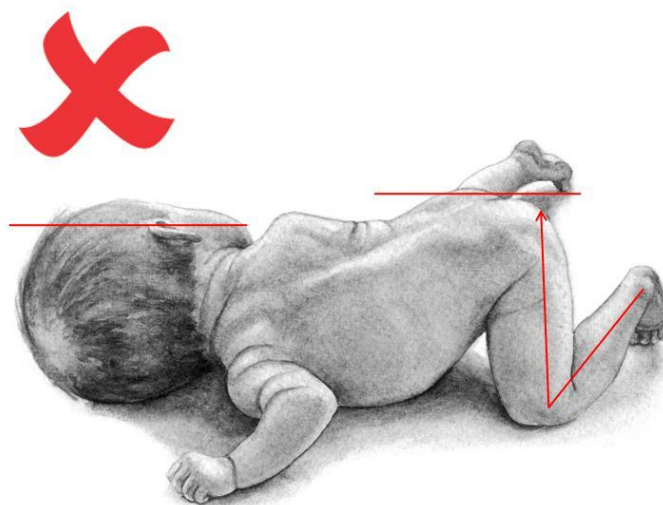
#### Co je správně:

- vleže na bříšku jsou nožičky natažené
- hlavička je výš než zadeček, popřípadě ve stejné výšce



#### Co je špatně:

- při položení na bříško jsou nožičky většinu doby skrčené
- zadeček směřuje do stropu a je výš než hlava



**Co to může způsobit:** Opoždění vývoje a setrvávání v poloze na bříšku se skrčenými nožičkami bývá způsobeno nezapojením nebo oslabením břišních svalů. Tato poloha znemožňuje dítěti opírat se o ruce a zvedat hlavičku. Následně pak bývá důvodem svalové nerovnováhy, která směřuje např. ke kulatým zádkám, odstátým lopatkám nebo nožičkám do X.

**Nezapomeňte:** Nesprávné držení těla kojenců je častým důvodem, proč se dětem nelíbí na bříšku. Nemohou si zvedat hlavičku a dívat se po okolí. Pokud dítě v tomto věku nezvedá hlavičku, nejde o „lenost“, ale spíše o nedostatečnou motivaci nebo je to právě z důvodu nedokonalého zapojení svalů. V případě, že dítě po 3. měsíci života stále preferuje na břiše polohu se zadečkem nahoře, konzultujte tento stav co nejrychleji s odborným fyzioterapeutem nebo dětským neurologem, může jít o těžší formu centrální koordinační poruchy u které je nezbytné pravidelné cvičení.

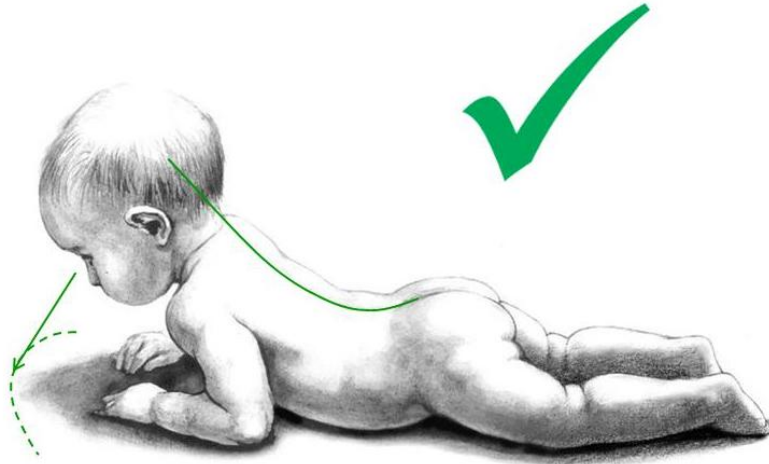
## 4.–6. týden

### Chyba č. 3 Rotace hlavičky častěji k jedné straně

(Odborně: Přetrvávající predilekce hlavičky)

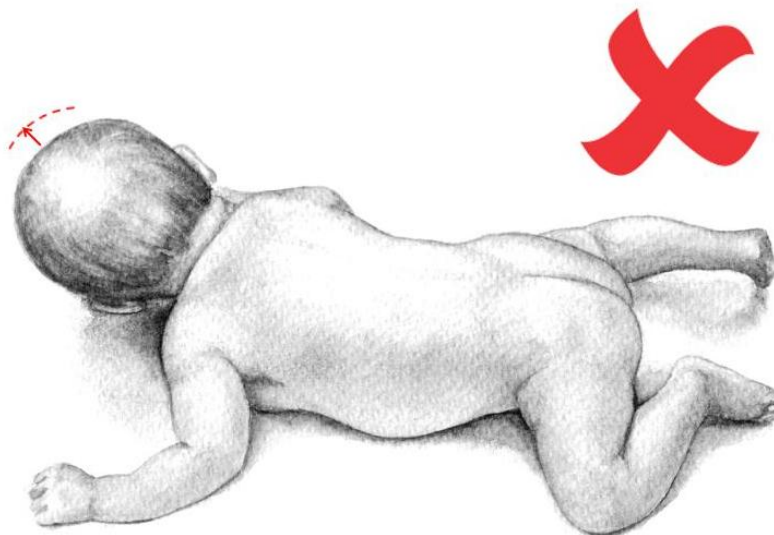
#### Co je správně:

- dítě je schopné držet hlavičku rovně nad podložkou (tzn. bez úklonu a rotace) a dívat se přímo před sebe
- dítě má možnost točit hlavičku na obě strany ve stejném rozsahu a stejně často



#### Co je špatně:

- na bříšku, ale i na zádech většinu doby nebo neustále otočená hlava k jedné straně
- problém otáčet hlavu k druhé straně
- neschopnost udržet hlavičku rovně a dívat se před sebe



**Co to může způsobit:** Jakmile u dítěte přetrvává rotace k jedné straně, stává se ruka na straně, kam se dítě nedívá méně používaná, méně obratná a slabší. Pokud se rotace hlavičky neupraví, bude horní končetina v dospělosti náchylná na přetížení a bolest.

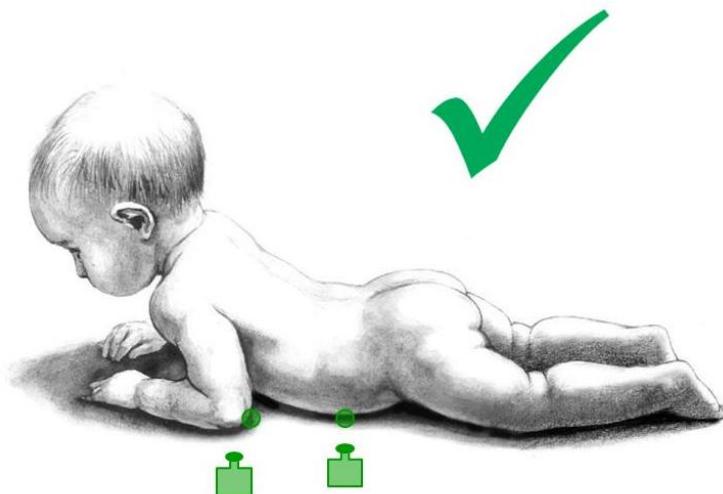
**Nezapomeňte:** Preference jedné strany (rotace hlavy k jedné straně) je normální do 4 týdne života. V případě, že přetrvává ještě ve druhém měsíci, nemusí polohování hlavičky stačit a je vhodné svaly, které otáčejí hlavičku na druhou stranu posílit cíleným cvičením.

## 4.–6. týden

### Chyba č. 4 Nestabilita, přepadávání na stranu

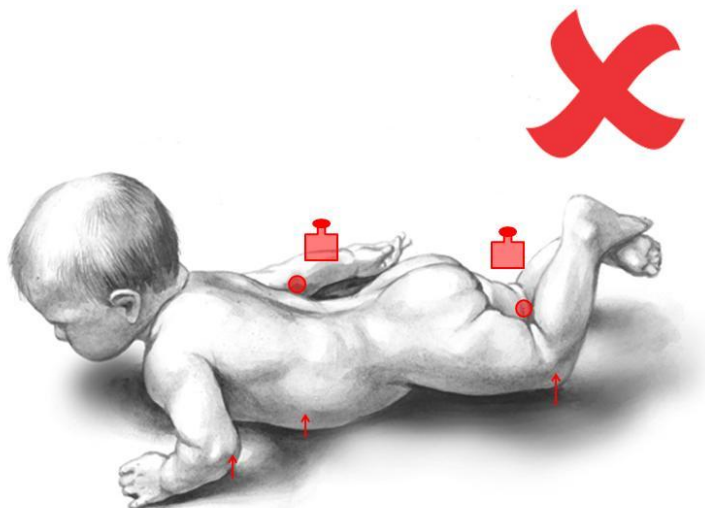
#### Co je správně:

- při zvedání hlavičky se dítě symetricky opírá o lokty a předloktí a je zatíženo uprostřed těla (břicha)
- je stabilní a nepřepadává na stranu



#### Co je špatně:

- při zvedání hlavičky se dítě asymetricky opírá o ruce, nebo jen o jednu ruku a zatěžuje více jednu polovinu těla
- přepadává (přetáčí se) z polohy na břicho na bok nebo přes bok na záda



**Co to může způsobit:** Nestabilita na břichu bývá způsobena převahou určitých svalových skupin, nebo převahou svalů na jedné polovině těla. Podporuje oslabení šikmých břišních svalů v důležitém propojení na svaly v oblasti lopatek a kyčlí. V případě, že do 3 měsíce nedosáhne dítě symetrie v opření a nebude stabilní jak na břichu, tak na zádech, může mít v předškolním nebo školním věku např. kulatá záda nebo skoliotické držení páteře.

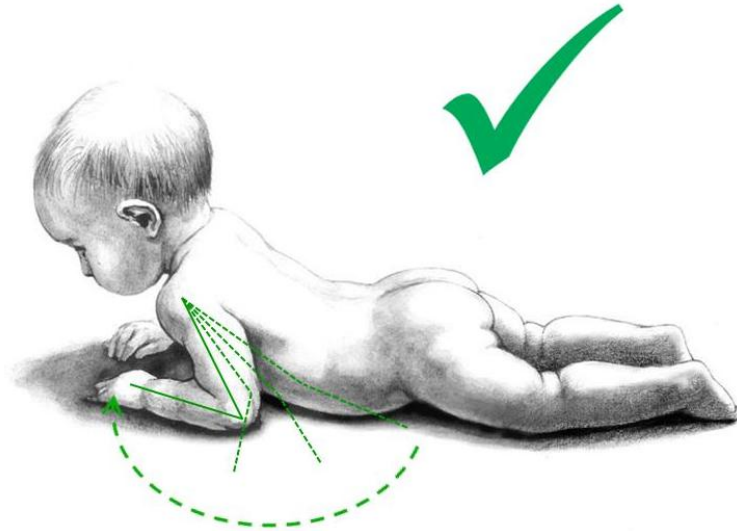
**Nenechte se mýlit:** Neradujte se, že je vaše dítě šikvné, pokud se během 2. nebo 3. měsíce dokáže točit z břicha na záda nebo obráceně. Je to důkaz přepadávání a nestability. Cílené otočení z břicha na záda by mělo přijít až v 8. měsíci a předcházet by mu měla v 6. měsíci cílená otáčka ze zad na břicho.

## 4.–6. týden

### Chyba č. 5 Nemožnost vytáhnout ruku do opory

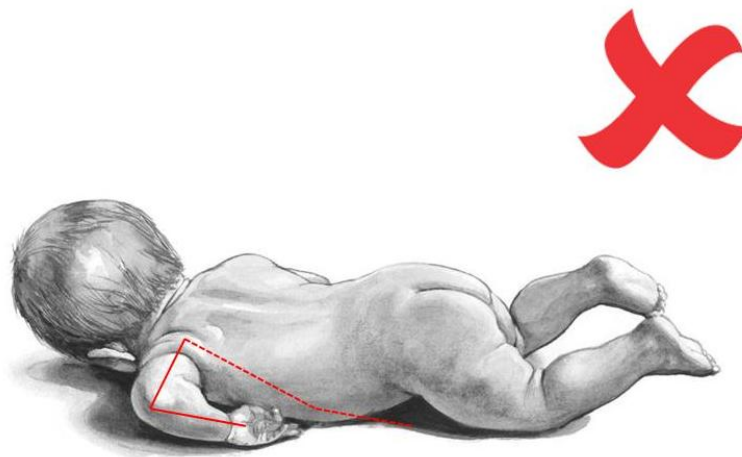
#### Co je správně:

- položíme-li dítě na břicho s rukama podél těla, je schopno rychle obě ruce vytáhnout do opření a zvednout se na nich



#### Co je špatně:

- položíme-li dítě na břicho s rukama podél těla, není schopno obě nebo jednu ruku vytáhnout nahoru do opory
- jedna nebo obě ruce zůstávají delší dobu podél těla a dítěti se nedaří je vytáhnout nahoru do opření



**Co to může způsobit:** Nemožnost vytáhnout ruce do opory vypovídá o špatné práci svalů v okolí lopatek v souhře s břišními svaly. Již v 8. měsíci to může být příčina toho, že dítě neleze po čtyřech, místo pohybu vpřed couvá nebo má v sedu kulatá záda s odstávajícími lopatkami.

**Uvědomte si:** Pokud dítě nedokáže vytáhnout ruce z polohy podél těla nahoru k hlavě do opření, neumí použít určité svaly k pohybu. V tomto případě je chybou pomáhat dítěti tak, že mu při každém položení na břicho dáme ruce hned do opření (pasení koníčků). Dítě si pak nemá možnost pohybu ruky zkoušet. Pokud tento problém zůstává ještě v průběhu 2. měsíce života, je vhodné začít pod dohledem fyzioterapeuta cíleně cvičit.

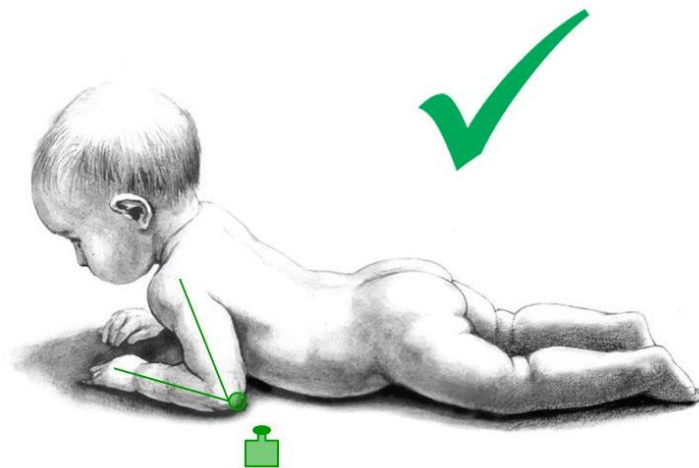
## 4.–6. týden

### Chyba č. 6 Neideální opora o ruce, „křídýlka“

(Odborně: Opora o kořen ruky)

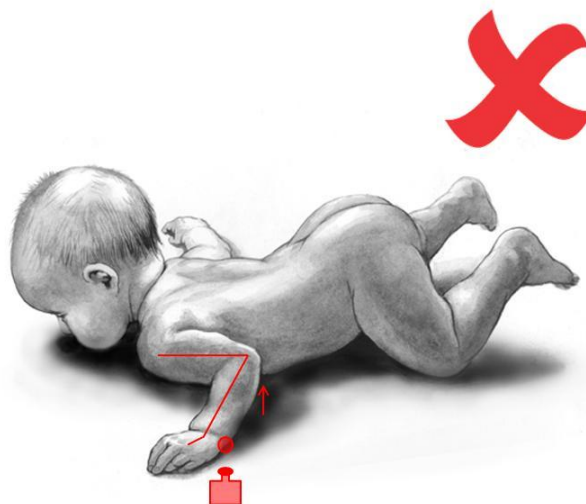
#### Co je správně:

- opora o ruce je symetrická, ruce zauímají stejnou polohu
- lokty zůstávají na podložce a jsou v úrovni za ramenem
- předloktí je položeno dlaňovou stranou na podložce a směřuje dopředu a k sobě
- prsty skrčené nebo propnuté, není silová pěst



#### Co je špatně:

- asymetrické opření o ruce
- lokty a část předloktí jsou ve vzduchu
- opření je o dlaň nebo pěst



**Co to může způsobit:** Toto opření o ruce podporuje svalovou nerovnováhu v oblasti ramenních kloubů. Nedostatečný tah některých svalů v oblasti lopatek nedovoluje správné napřimování páteře, což je důležitý předpoklad pro následný vývoj rotace páteře. Rodiče si této nerovnováhy, která se ve vyšším věku projevuje kulatými zády a odstátými lopatkami, všimnou pozdě především až při nástupu dítěte do školy.

**Nezapomeňte:** Když dítě zvedá hlavičku a „pase koníčky“ neznamená to automaticky, že je vše v pořádku. Důležité je sledovat nejenom kvantitu pohybu, ale i kvalitu pohybu, způsob držení těla. Pokud nechcete, aby vaše dítě mělo kulatá záda, a během druhého měsíce se neopírá o ruce tak, jak by mělo, je nutné pod dohledem fyzioterapeuta začít s cíleným cvičením.