

JAKÁ JE POMOC PRO DĚTI OHROŽENÉ NADMĚRNÝM UŽÍVÁNÍM PC? PREVENCE BOLESTÍ!

Prevence bolestí hlavy při práci s PC

- Nejčastější příčinou bolestí hlavy při práci s PC je únava očí.
- Kontrolou zraku u očního lékaře se ujistěte, že dítě dobře vidí.
- Bolest očí může být také známkou špatného osvětlení, při kterém dítě pracuje s PC.
- Nejspolehlivější prevencí bolestí hlavy při práci s PC je dodržovat časový limit 30-60 minut.
- Bolest hlavy rychle ustoupí např. při přiložení dlaní na zavřené oči a při pohybech očí do stran, nahoru, dolů nebo krouživé pohyby.

Prevence bolestivého ramene a šíje při práci s PC

- Prvním projevem je omezená hybnost paže a hlavy.
- Nejčastější příčinou bolestí v krční páteři a šíji je nepřírozený a dlouhý záklon nebo předsun hlavy.
- Vzhledem k tomu, že dětský organismus má rychlou regeneraci, pomůže rameno na několik dní polohovat do klidové polohy.
- Bolest v krční páteři ustoupí při opakovaném lehkém předklonu hlavy.

Prevence bolestí zad při práci s PC

- Zkuste změnu sedu s léčebnými pohyby! Pohybové sekvence v páteři může dítě provádět, kdykoli pocítí bolest.
- Vzpřímený sed s knihou na hlavě je jednoduchý a zvládne ho každý!

Pozor na dlouhotrvající sed na elastickém míči!

- Míč je „neposeda“, proto když dítě zapomene, že na něm sedí, vstane a chce si opět sednout, hrozí mu pád do prázdného prostoru a může si způsobit nepříjemný úraz!
- Neprodyšný materiál pružného míče může i u dětí způsobit komplikace formou hemeroidů!



Prevence karpálního tunelu zápěstí při práci s PC

Karpální tunel je oblast v zápěstí, kudy probíhají šlachy ohybačů prstů a mediální nerv. Tuto štěrbinu ze tří stran obklopují zápěstní kůstky a shora ji kryje příčný zápěstní vaz. Bez funkční ruky se jen těžko obejdeme. Strnulá pozice ruky vede k poruchám jemné motoriky prstů a bolesti v zápěstí.

Příznaky syndromu karpálního tunelu:

- brnění, mravenčení prstů a neobratnost prstů a ruky,
- ztráta citlivosti prstů,
- bolest prstů a zápěstí, klidová a při pohybech,
- oslabení svalů ruky.

Pokud dítě pocítí jeden z příznaků, je nutné ruku polohovat v klidové pozici a fixaci nechat, dokud bolest neodezní. Bolest zmírňují jemné masáže a prohmatávání měkkých tkání ruky a předloktí. Výbornou prevencí karpálního tunelu jsou polohovací podložky na myš.

Hry pro hbité prstíky lze najít na internetu, např. pod názvem „**finger games**“.

Důsledky dlouhodobé práce s PC:

- všechny bolesti, omezení pohybů v kloubech,
 - snížená svalová síla,
 - zvýšené duševní napětí, úzkost a neklid.
- Nervozita dítěte, která je spojena s časově neúměrnou prací na PC, se odráží na osobní pohodě rodičů i dítěte!

Prevence všech bolestí, plynoucích z nadužívání práce s PC:

- omezit dobu práce na PC,
- zařadit relaxační pohyby, chůzi, stoj a další pohybové aktivity.

CAVE:

- pracovat s varovnými signály a negativními pocity, které tělo člověku vysílá,
- provést změny, které přinesou pozitivní efekt.

ZLEPŠETE FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ ANEB S POHYBEM AŽ DO DOSPĚLOSTI!

Leták je výstupem projektu „ZD-ZDOVA1-016 - Péče o duševní zdraví předčasně narozených dětí“ podpořeného z Fondů EHP/Norska 2014-2021.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
KLINIKA PEDIATRIE A DĚDIČNÝCH PORUCH METABOLISMU
WWW.VFN.CZ

PREVENCE NÁSLEDKŮ PŘETĚŽOVÁNÍ
POHYBOVÉHO SYSTÉMU DĚTÍ
ve věku 10 až 14 let



POHYBEM SE VYVÍJÍME!

Pohybový projev dítěte v jednotlivých věkových etapách je významným odrazem zrání nervové soustavy, jeho dynamiku je potřeba sledovat.

Život je pohyb.
Aristoteles

Vážení lékaři, milí rodiče,

věk 10-14 let je jedním z nejcitlivějších období dítěte.

- Začíná období postupného odpoutávání od rodičů, ale současně s potřebou zázemí rodiny.
- Je to období rizikové a kritické, přináší změny v somatické a mentální oblasti dítěte.
- Dítě se uchází o uznání a úspěch nejenom v rodině, ale i ve škole a v kolektivu.

Hodnotové žebříčky se mění, do popředí se dostává:

- sebe prezentace, osobnostní vzhled, mentální schopnosti,
- velký důraz klade dítě na svoji fyzickou zdatnost,
- usiluje o společenské uznání od okolí, např. ve škole, při kolektivním zařazení mezi vrstevníky.

K dosažení těchto potřeb a cílů „náctiletých“ je potřeba mít kromě psychické stability i dobrou fyzickou zdatnost a celkově dobrou kondici.

Současný životní styl nenahrává fyzické zdatnosti, naopak se vyznačuje nedostatkem pohybu a na dětech se nepříznivě odráží. Statické polohy těla způsobují **vadné držení těla a pohybovou neobratnost dětí**. Současně mohou v tomto období u dětí ještě přetrvávat problémy vyplývající z dyspraxie.

CO JE DYSPRAXIE?

Dyspraxie je vývojová porucha pohybové koordinace, dříve označovaná jako „vrozená nešikovnost“.

Charakteristika dyspraxie:

- částečná ztráta schopnosti vykonávat koordinované pohyby,
- nesoulad mezi věkem dítěte a jeho pohybovými schopnostmi,
- chybné osvojování komplexních pohybových projevů,
- špatné vnímání senzomotoriky,
- porucha v pohybovém učení.

Není-li dyspraxie včas odhalena, příznaky se zhoršují a zvýrazňují. Může se dostavit pohybová separační úzkost dítěte.

Jak dyspraxii odhalit?

Dyspraxii lze dobře odhalit pomocí standardizovaného testu:

Test motoriky pro děti, MABC-2 (Movement Assessment Battery for Children).

Test má 3 věkové kategorie: 3-6 let, 7-10 let a 11-16 let.

Příznaky dyspraxie a její komponenty

- **rozdíly v pohybech hrubé motoriky**, při pohybech chytání a házení,
- **rozdíly v pohybech jemné motoriky**, při práci prstů, ruky a zápěstí,
- **poruchy v rovnovážných funkcích**, při poskocích, při stožení na jedné noze.

Test hodnotí pohyby ve třech výše zmíněných komponentách.

Podle dosažených bodů (skórové hodnocení pohybů) jsou děti zařazeny do tří pásem:

1. pásmo-žádné motorické obtíže,
2. pásmo-riziko motorických obtíží, dítě by mělo docházet na fyzioterapii,
3. pásmo-významné motorické obtíže, vyžadující odbornou pomoc.

Včasná zahájení pohybového učení zlepšuje pohybový projev dítěte.

„Restart a regenerace“ pohybového učení vede nejen ke zlepšení pohybových aktivit, ale také zlepšuje psychiku a celkovou spokojenost dítěte.

V Centru komplexní péče byl realizován projekt **Péče o duševní zdraví předčasně narozených dětí, v rámci kterého byly kromě psychiky rovněž vyšetřeny jejich pohybové dovednosti.**

Test absolvovalo 110 dětí, ve věku mezi 10-14 let, 56 chlapců a 54 dívek. Dyspraxie byla potvrzena u 24 dětí (21,81 %). Riziko motorických obtíží mělo 14 dětí (12,72 %). Všem rodičům byla předána písemná individuální doporučení, jak si děti mohou zdokonalit své pohybové schopnosti.

Co negativně ovlivňuje pohybovou aktivitu dnešních dětí?

- Pohybová neobratnost,
- nadměrné užívání informačních technologií, především sezení u PC,
- následky strnulých poloh těla, které se objevují už u dětí ve věku 10 let!

Důsledky nepřírodných pozic těla:

- zvýšené svalové napětí,
- povrchní dýchání,
- kyfotická „kulatá záda“ při hrbení se nad PC,
- bolest svalů ze strnuté polohy trupu, která je nevyhnutelná!

Nejčastější STESKY dětí v této věkové skupině:

- bolesti šíje a hlavy,
- bolesti paže a ruky,
- bolesti zad,
- ztráta duševní pohody a pracovního výkonu dítěte.

