

Jaká je pomoc pro děti ohrožené dyspraxií?

- Podpora rozvoje celkové motoriky, jemné i hrubé a rovnovážných funkcí těla,
- pravidelný pohyb ve volnočasových aktivitách.

Výsledkem bude zlepšení nejen senzomotorických funkcí ruky a nohy, ale také zdokonalení celkové „pohybové inteligence“ dítěte až do dospělosti.

Podpora jemné motoriky – možnosti v praxi:

Znáte terapeutickou hmotu?

- Je běžně dostupná ve zdravotnických pomůckách v různých tvrdostech,
- hmota se může mačkat prstíky, válet do hada, modelovat hmotu do kuliček atd.,
- posiluje svaly ruky, zlepšuje pohyblivost prstů a zápěstí,
- zlepšuje hmatovou citlivost prstů při jejich dotyku s různými předměty,
- zlepšuje pohybovou souhru obou rukou při práci,
- snižuje celkové napětí dítěte, například ve škole.

Podpora hrubé motoriky – možnosti v praxi:

- poskakování, našlapování, běhání a lezení, chůze a stoj na špičkách,
- prošlapování míčku s bodlinkami – zlepšuje vnímavost plosky nohy.

Podpora rovnováhy – možnosti v praxi:

- chůze a poskoky po vystřižených stopách,
- stimulace citlivosti drobných svalů nohy - ortopedické masážní podložky,
- chůze s trekovými holemi.

Ze zkušeností plyne, že nejlepšího cvičebního a herního výsledku dosáhne dítě při zapojení více členů rodiny, kdy je současně podpořena **motivace, soutěžení, hravost, smích, a celkové pozitivní emoce.**

Doporučení: hrajte si celá rodina! :-)

Hra je jeden z neefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.

A. Einstein

POHYBEM SE STÁLE VYVÍJÍME!

- Život není nikdy stagnace, život je v pohybu!
- Od narození lékaři i rodiče sledují pohybový vývoj a pokroky dítěte.
- Opožděný pohybový vývoj je důvodem pro zahájení vhodné fyzioterapie.

Cílem fyzioterapie je správná koordinace svalů při všech pohybech těla.

Předškolní věk

- Je obdobím poznávání, objevování a zdokonalování pohybového projevu.
- Akceleruje se rozvoj jemné i hrubé motoriky.
- Zdokonalují se rovnovážné funkce těla.
- Prostřednictvím pohybu dítě poznává a navazuje vztah ke svému okolí, rodině i kolektivu.
- Je obdobím, kdy se začínají formovat základy jeho osobnosti.
- Pohyb umožňuje dítěti lépe vnímat vlastní tělo při běhu, skákání, házení, chytání, kopání míče, lezení do výšky.

Co vše nám pohyb přináší:

- podporuje normální růst, vývoj a zvyšuje tělesnou zdatnost dítěte,
- zlepšuje senzomotorické vnímání,
- v každém věku má pro člověka jiný význam,
- umožňuje lepší komunikaci v kolektivu, při hrách a soutěžích,
- přináší duševní uvolnění, pozitivní emoce a spokojenost dítěte,
- je prevencí narušeného psychického vývoje dítěte.

Chůze je po celý život výborným tréninkem pohybových schopností a zlepšuje fyzickou kondici. **Již v předškolním věku by dítě mělo denně ujít až 8 tisíc kroků!**

POHYB zlepšuje fyzickou a psychickou kondici každého jedince!

POJĎME SE TEDY HÝBAT!



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

JAK ZLEPŠIT POHYBOVÉ SCHOPNOSTI DÍTĚTE?
Cvičení na rozvoj pohybových aktivit dětí
ve věku 3 až 6 let



POHYBEM SE VYVÍJÍME!

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

Vážení lékaři, milí rodiče,

v rámci preventivních prohlídek hodnotí pediatr nejenom somatický nález, ale i pohybové schopnosti dítěte, zvláště pak u předčasně narozených dětí. I přes veškerou vaši snahu se však během jejich růstu mohou objevit vývojové odchylky, nebo nefyziologické pohybové vzorce, které dítě v jeho normální aktivitě omezují.

*Jedním z projevů může být **dyspraxie**. Na jejím rozvoji se může kromě organického postižení podílet i nedostatek pohybových zkušeností, které jsou nezbytné pro správný rozvoj souhry mezi smyslovými orgány a vlastní motorickou aktivitou dítěte.*

Správný pohybový vývoj dnešních dětí ohrožuje:

- nedostatek přirozených podnětů pro aktivní, přirozený pohyb,
- časové „přesycení“ podněty ze sociálních sítí a virtuální realitou,
- pasivně trávený čas vsedě s přetěžováním posturálních svalů,
- rozvoj patologických pohybových projevů, které se časem fixují a mohou vytvářet bolestivou spirálu (viz postižení u dospívajících),
- nedostatek pohybu k hernímu soutěžení nejen v kolektivních sportech,
- nižší fyzická zdatnost a „pohybová separační úzkost“ z prostorové nejistoty,
- dyspraxie-vývojová porucha pohybové koordinace, dříve označovaná „vrozená nešikovnost“.

Vývojová porucha motorických funkcí nemusí být v začátcích zřejmá, především u původně nezralých dětí v rámci jejich časté polymorbidity, a tím i patologických projevů různých systémových postižení.

„Behaviorální fenotyp předčasně narozených dětí“ charakterizuje:

- sociální nezralost, emoční labilita, úzkostnost,
- porucha seberegulace, impulzivita, ulpívání na rutině,
- deficit v sociální komunikaci a interakci, opoždění řečové složky,
- potíže ve verbální i nonverbální komunikaci i v chápání prostorových vztahů,
- porucha pozornosti, učení, percepčního uspořádání,
- repetitivní projevy chování i pohybové stereotypy, Poruchy autistického spektra (PAS),
- motorická diskordinace, dyspraxie, nadměrná aktivita, neklid...

DYSPRAXIE A JAK JI ŘEŠIT?

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 pohybového učení.

Příznaky dyspraxie a její komponenty:

- rozdíly v pohybech hrubé motoriky, při 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.

Jak dyspraxii odhalit?

Dyspraxii lze dobře odhalit pomocí standardizovaného testu:

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

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

Hodnotí pohybové dovednosti ve třech výše zmíněných komponentách, viz obrázků dívků z 2. pásma MABC-2.

Podle dosažených bodů (skórové hodnocení pohybů) jsou děti zařazeny do 3 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.



Včasné zahájení správného pohybového učení zlepšuje pohybový projev dítěte.

Jeho „náprava“ vede nejen ke zlepšení pohybových aktivit, zlepšuje psychiku a spokojenost dítěte v rámci péče o duševní zdraví především předčasně narozených dětí. Není-li dyspraxie včas odhalena, příznaky se zhoršují, zvyrazňují a vedou k diskomfortu dítěte.

Výstupy z projektu

Péče o duševní zdraví předčasně narozených dětí:

V rámci projektu bylo motoricky hodnoceno 106 dětí.

Do 3. pásma bylo zařazeno 20 dětí (18,8 %), z nich mělo **ADHD poruchu 57,1 % dětí, jinou psychiatrickou poruchu mělo 25 % dětí** a bez psychiatrické poruchy bylo 11,6 % dětí.

Jak zmírnit projevy dyspraxie a co je naším cílem?

Zlepšit souhru pohybů jednotlivých svalových skupin tak, aby dítě dosáhlo lepší koordinace, plynulosti a komplexnosti v pohybovém projevu.

Kreativní tvoření, které podporuje:

- nejenom jemnou motoriku rukou,
- pomáhá dítěti v rozvoji svobodné tvorby, k samostatnému myšlení a učení,
- podporuje vývoj řeči a zlepšuje jeho samostatnost.

Možnosti stimulace dítěte v praxi:

- *pracovní stůl a dostatek papíru různého formátu a barvy* – pro kreslení, mačkání, trhání atd.,
- *plastelína* – pro modelování, mačkání, trhání, válení atd.,
- *barevné tužky a barvy* – voskové, pastelky, vodové nebo i temperové barvy a štětce,
- *korálky* – dřevěné, velké a barevné s dostatečně velkou dírkou pro zdokonalení špetkového úchopu,
- *bezpečné nůžky na střihání, razítka, omalovánky a mandaly atd.*

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

Důsledky dyspraxie u předškolních a školních dětí:

- snížená schopnost soustředění,
- pohybová „nešikovnost“ vyřazuje děti nejen z kolektivních sportovních her,
- nízké sebevědomí, pocity frustrace a úzkosti,
- často souběžně i opožděný vývoj řeči a poruchy nejen pohybového učení.

Komplex těchto projevů duševního neklidu a nejistoty je často důvodem pro odklad školní docházky!

Projekt *Péče o duševní zdraví předčasně narozených dětí*, realizovaný v Centru komplexní péče pro děti s perinatální zátěží KPDPM VFN, prokázal znepokojivou situaci:

ze souboru 110 předčasně narozených dětí mělo odklad školní docházky 56 chlapců (58,9 %) a 24 dívek (44,4 %).