



Udržet rovnováhu je základ

Podle Vladimíry Ottomanské bychom při práci s malými dětmi měli myslet mimo jiné i na rozvíjení vnitřního stabilizačního systému, kterému se lidově říká střed těla.



2020-4-14 13:17

Můžete vysvětlit, co to je rovnovážný systém?

Pod pojmem rovnovážný systém si můžeme představit vestibulární aparát neboli rovnovážné ústrojí, které chápeme jako důležitý dominantní smyslový orgán, jenž zajišťuje lidskému tělu a hlavě rovnováhu v prostoru. Velmi úzce spolupracuje s dalšími dvěma ústrojími – zrakovým a proprioceptivním (propriocepce je schopnost mozku upravovat polohu těla podle vjemů ze speciálních receptorů, takzvaných proprioceptorů, a na starosti jí má mozeček), vestibulární aparát najdeme uložený v labyrintu vnitřního ucha. Do vestibulárního aparátu a ven z něj také vedou orientační dráhy – dráha vedoucí k okohybným nervům, dráhy vedoucí k mozečku, k předním rohům míšním a dráha, která vede do temporální mozkové kůry. Z toho je patrné, že vestibulární aparát má vliv na jiné části lidského těla a naopak. Proto tedy může existovat mnoho příčin, jež mohou způsobit poruchu vestibulárního aparátu a s tím spojené narušení rovnováhy, a je mnohdy těžké je s přesností určit.

Má souvislost s vnitřním stabilizačním systémem, lidově středem těla?

Na rovnováhu jako takovou má právě nepřímo vliv i takzvaný hluboký stabilizační systém páteře (ten v tělesném schématu zahrnuje svaly flexorů, hluboký svalový systém páteře, svaly pánevního dna, svaly břicha a hlavně bránici) a příčná i podélná klenba nohou. Musíme tedy rozlišovat poruchu rovnováhy vestibulární příčiny a nevestibulární příčiny.

Jak se pozná, že má dítě problém s udržením rovnováhy?

Pro zjištění poruchy rovnováhy vestibulární příčiny existuje soubor klinických vyšetření, jež provádí především lékař specialista (neurolog, rehabilitační

lékař), podstatnou část z nich by měl být schopen provést i fyzioterapeut. U dětí se v běžné fyzioterapeutické praxi setkáváme hlavně s poruchami rovnováhy nevestibulární příčiny – a mezi ně patří zejména vadné držení těla (horní a dolní zkřížený syndrom – specifické kombinace na jedné straně těla ochablých a na druhé straně zkrácených svalů), skolióza a skoliotické držení těla, plochonoží či centrální koordinační porucha. Při rutinním vstupním vyšetření se mimo jiné vyšetřuje i to, jak je dítě schopné udržet rovnováhu, hodnotíme provedení stoje na jedné noze, stoje na obou nohou se zavřenýma očima, poskoku vpřed na jedné noze, stoje na špičkách, chůze na špičkách, hlubokého dřepu. V závěru vyšetření potom určíme, zda je příčinou případné neschopnosti udržet rovnováhu spíše ochablé/zkrácené svalstvo, a tedy vadné držení těla, nebo spíše plochonoží a vadné postavení kolenních a kyčelních kloubů.

Proč je třeba schopnost udržet rovnováhu rozvíjet a na jaké oblasti života může mít problém s udržením rovnováhy vliv?

Porucha rovnováhy nevestibulární příčiny může ovlivňovat nejrůznější běžné denní činnosti dítěte –

CVIKY NA ROVNÓVÁHU

Pomůcky: papírové sněhové vločky
Organizace: vločky jsou rozházené volně v prostoru herny

- 1 chůze ve výponu mezi vločkami, ruce ve vzpažení
- 2 chůze volně v prostoru s vločkou na hlavě, ruce v bok – na znamení dřep
- 3 chůze s vločkou na hlavě – stoj se zavřenýma očima
- 4 stoj na P/L noze – druhá noha v přednožení a na stehně pokrčené nohy je položena vločka, ruce v bok nebo v upažení

ať už pohybové aktivity, nebo třeba koncentraci ve škole, zároveň může být doprovodným jevem některé vážnější poruchy pohybového aparátu. Existuje mnoho možností, jak trénovat schopnost udržet rovnováhu pro děti již od předškolního věku – cviky přímo pro to určené pak příznivě ovlivňují celkové držení těla a funkci zrakového orgánu a přispívají ke schopnosti koncentrace.

Z jakého důvodu se objevují problémy s rovnováhou?

V dnešní době má čím dál více dětí nedostatek spontánního přirozeného pohybu, zároveň tráví mnoho času u stolních počítačů, nad tablety a mobilními telefony. To vede ke vzniku jak poruch zraku, tak k získávání vadných hybných stereotypů (sed, stoj, chůze), snižuje se schopnost koncentrace – a všechny tyto aspekty mají nepřímý vliv právě i na udržení rovnováhy. ■

Mgr. Marie Těthalová
Foto Petr Čížek



Mgr. Vladimíra Ottomanská
vystudovala předškolní a speciální pedagogiku a také FTVS.

Zdroj:

- TĚTHALOVÁ, Marie, Mgr. *Informatorium 3-8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha: Portál. ISSN: 1210-7506. (Březen 2020)