

Milí rodičia!

Tento rok som sa druhý raz zúčastnil detského tábora pre deti so svalovou dystrofiou ako fyzioterapeut. Povedal som si, že by bolo dobré, aby som pre Vás a Vaše ratolesti pripravil krátky materiál vo forme brožúrky o vyťahovaní skrátенých svalov.

Jej cieľom je ukázať Vám, ako môžete deťom pomôcť predchádzať skrátению svalov končatín a následným svalovým kontraktúram, a to aj v domácom prostredí.

Pri cvičení vám želim veľa úspechov a trpezlivosti.

Marko Maduna

Obsah:

1. Skôr než začneme	4
2. Vyťahovanie lýtkových svalov, vystreté kolená.	6
3. Vyťahovanie lýtkových svalov, pokrčené kolená	7
4. Vyťahovanie svalov ohýbajúcich kolená	8
5. Vyťahovanie svalov ohýbajúcich bedrové kĺby	9
6. Vyťahovanie svalov ohýbajúcich lakťové kĺby.	10
7. Vyťahovanie svalov ohýbajúcich zápästné kĺby v smere za malíčkami	12
8. Polohovanie končatín vhodné na vytiahnutie svalov ohýbajúcich lakte, bedrové kĺby a kolená.	13
9. Polohovanie končatín vhodné na vytiahnutie svalov ohýbajúcich kolená a členky.	14

1. Skôr než začneme

Prečo je dôležité vyťahovanie svalov

Vyťahovanie svalov je dôležité z hľadiska predĺženia mobility dieťaťa, jeho samostatného pohybu, stoja a chôdze. Pomáha spomaľovať proces degenerácie svalov a prináša deťom väčší pocit telesného komfortu.

Cieľom je: „**Aby to dieťa nikde netáhalo**“.

Pravidlá pri vyťahovaní svalov

Základným pravidlom pri vyťahovaní a polohovaní je, že nikdy nevyťahujeme nezahriate a studené svaly. Pri vyťahovaní sa neponáhľame a vyťahujeme bezbolestne. V opačnom prípade narobíme viac škody ako osohu, t. j. svalom poškodíme a ešte ich viac skrátime.

Bolestivé vyťahovanie tiež môže spôsobiť, že deti sa cvičeniu budú brániť a nebudú sa mu chcieť venovať. Naším cieľom je, aby sa cvičenie stalo bežnou súčasťou dňa a deti si naň privykli.

Svaly pred vyťahovaním prehrejeme celkovým teplým kúpeľom, aktívnym – asistovaným, prípadne pasívnym precvičením končatín. Aj jemná masáž pomáha svaly prehrievať. Lokálne (jednotlivé miesta) môžeme svaly prehrievať aj fénom alebo soluxom (infračervený žiarič). Zohriate svaly sa ľahšie vyťahujú a pomáha to predchádzať nepríjemným pocitom a bolesti.

Ako často?

Vyťahujeme minimálne raz denne, svalové skupiny všetkých štyroch končatín. Dĺžka času, ktorý sa venujeme jednotlivej svalovej skupine závisí od stavu skrátenia. Keďže vyťahujeme pomaly, jednej svalovej skupine venujeme najmenej 10 minút.

Polohovanie končatín

Popri aktívnom vyťahovaní by som rád spomenul aj polohovanie končatín. Aj to je spôsob, ako predchádzať skracovaniu svalov a šliach. Pri polohovaní dochádza k **pasívnemu vyťahovaniu** svalov a šliach.

V približne 15 minútových intervaloch je nutné zmeniť polohu končatiny, aktívne alebo pasívne ňou pocvičiť, pre možný pocit trpnutia a z dôvodu potreby prekrvenia končatiny. Potom končatinu znova napolohujeme do pôvodnej polohy.

Ďalšie podporné prostriedky

Pre zvýšenie efektu vyťahovania a polohovania je vhodné nosenie mäkkých ortéz, fixátorov členkov, kolien, zápästí a laktov, ktoré by deti mohli dobre tolerovať aj v noci. Tieto pomôcky sú bežne dostupné v športových oddeleniach hypermarketov. Pomôť môže aj ortopedická obuv, ktorá odďaľuje deformity nôh a členkov.

Ďalším z možných pomocníkov by mohol byť **vitamín E**, ktorý popri svojom antioxidačnom účinku pôsobí uvoľňujúco na väzivové tkanivo, šlachové odstupy a úpony svalov, čím nám uľahčuje prácu pri vyťahovaní.

Ako na to?

Svalové skupiny budeme vyťahovať metódou postizometrickej relaxácie.

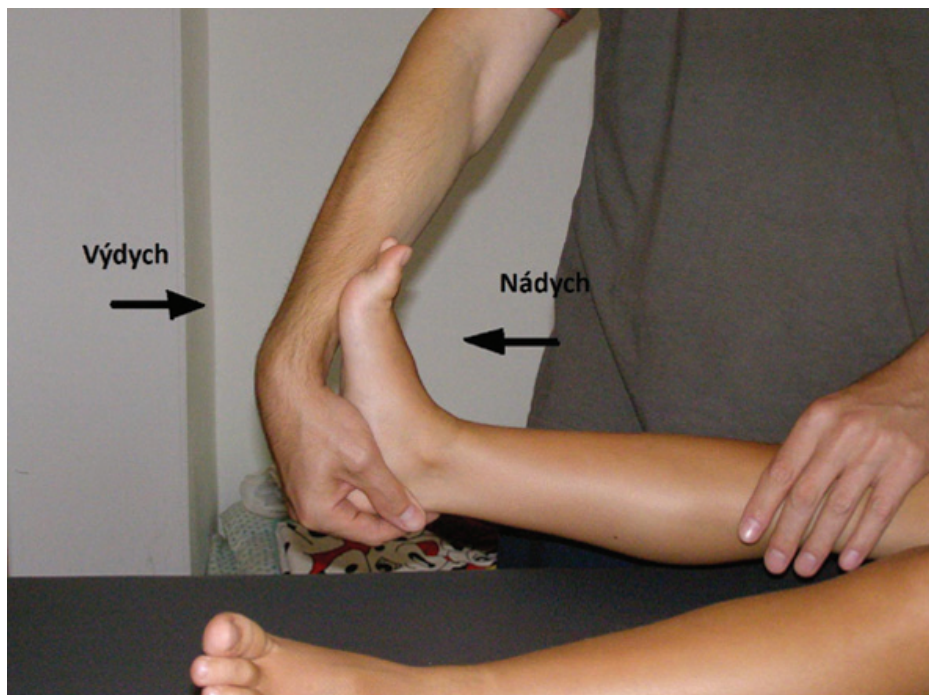
1. Končatinu uvedieme do východiskovej polohy, dosiahneme tzv. predpätie (bod, v ktorom cítime, že vyťahované svaly začnú klásť odpor proti pohybu).
2. Pri nádychu dieťa zatlačí, stačí celkom jemne, čím zvýšime napätie vyťahovaných svalov. V tomto napätí zotrváme cca 10 a viac sekúnd. Pri výdychu dieťa tlak povolí.
3. Teraz začíname vyťahovať. Relaxované svaly (musíme cítiť, že sú naozaj uvoľnené) vyťahujeme. Dosiahnutý rozsah, natiahnutie podržíme a postup opakujeme.

Opäť pripomínam, vyťahujeme zahriate svaly, pomaly a bezbolestne.

2. Vyťahovanie lýtkových svalov, vystreté kolená.

POLOHA: Ľah na chrbte, prípadne sed.

Pri nádychu jemne zatlačiť špičkou voči predlaktiu, podržať 10 sek.,
výdych, uvoľniť, jemne zatlačiť predlaktím voči špičke. Dôležitý je pevný
a zároveň jemný úchop, päta by sa v dlani nemala klízať.



3. Vytahovanie lýtkových svalov, pokrčené kolená

POLOHA: Ľah na bruchu.

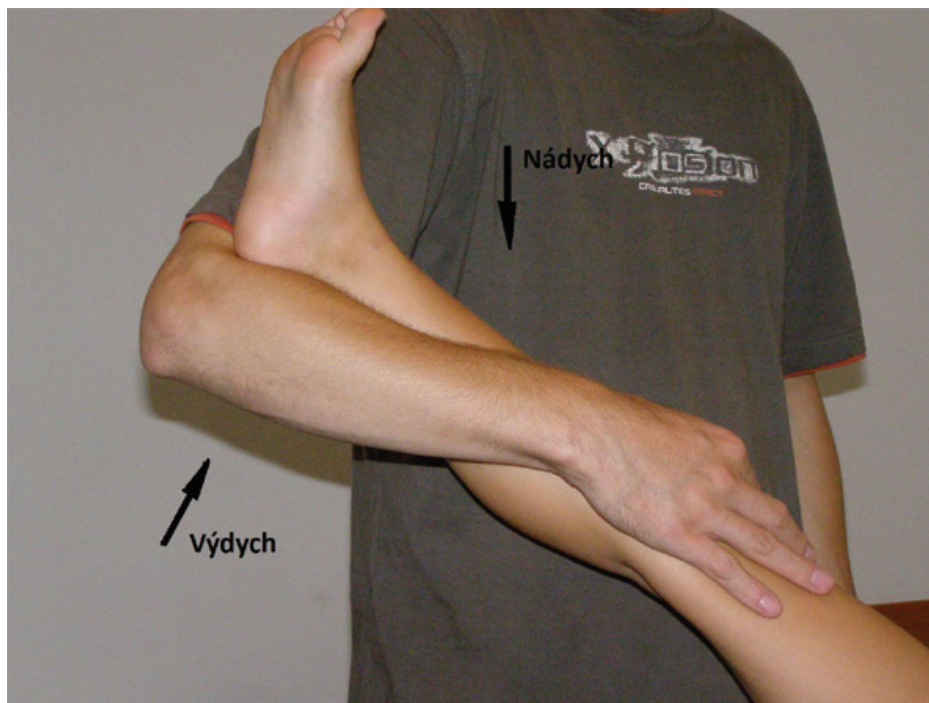
Postup rovnaký ako pri vystretých kolenách.



4. Vytahovanie svalov ohýbajúcich kolena

POLOHA: Ľah na chrbte.

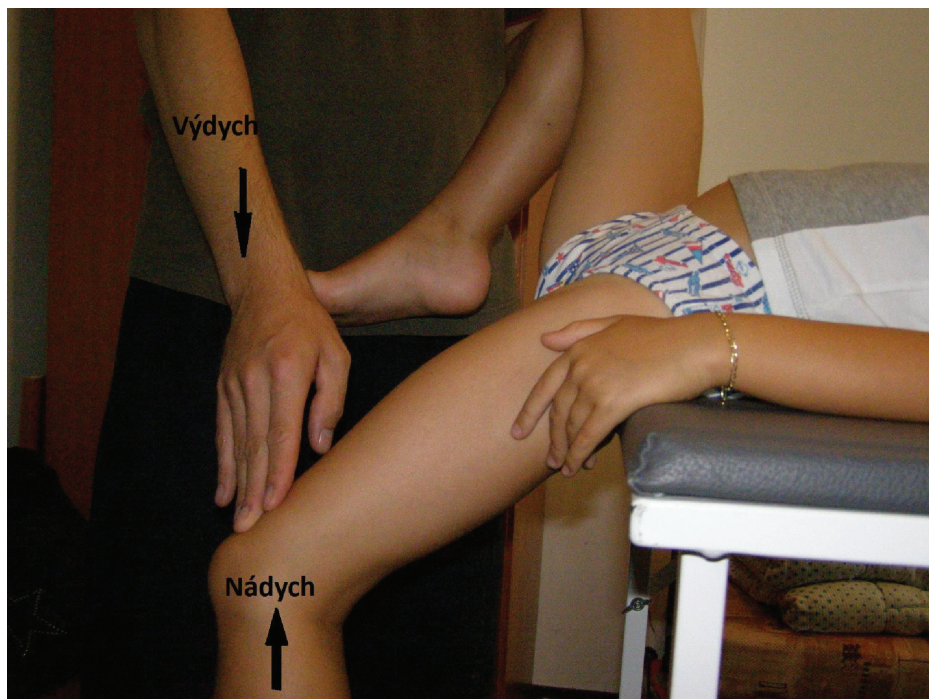
Nádych, dieťa jemne zatlačí pätou do predlaktia alebo ramena (záleží od spôsobu akým končatinu uchopíme), výdrž 10 sek., výdych, rodič jemne zatlačí do päty. Koleno vyťahovanej končatiny fixujeme, aby bolo vystreté, druhá končatina je ohnutá v kolene.



5. Vytahovanie svalov ohýbajúcich bedrové kĺby

POLOHA: Ľah na chrbte.

Zadok posunúť čo možno najviac ku okraju postele. Nádych, dieťa jemne zatlačí kolenom do ruky rodiča, výdrž 10 sek., výdych, rodič jemne zatlačí do kolena dieťaťa. Druhú končatinu fixujeme ohnutú v kolene.



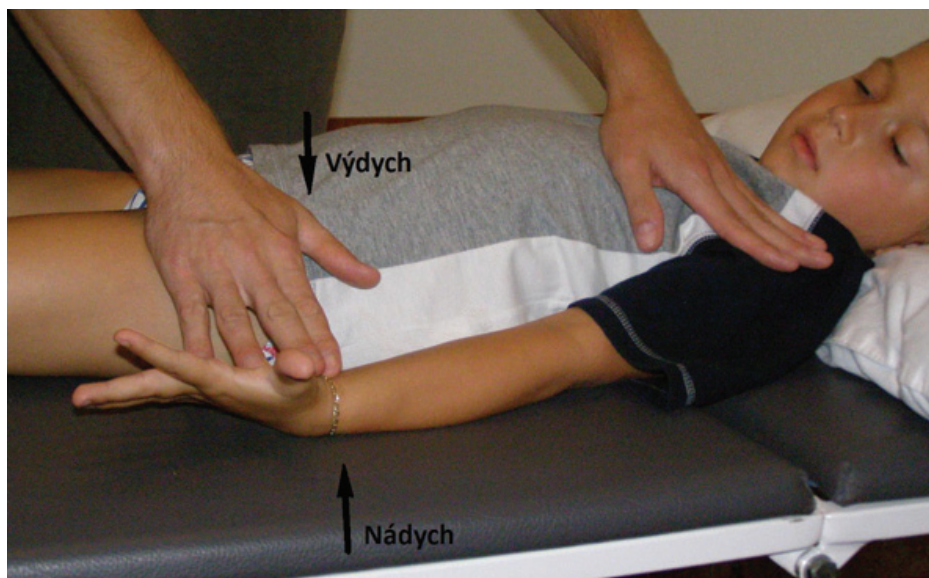
6. Vyťahovanie svalov ohýbajúcich laktové kĺby

POLOHA: Ľah na chrbte.

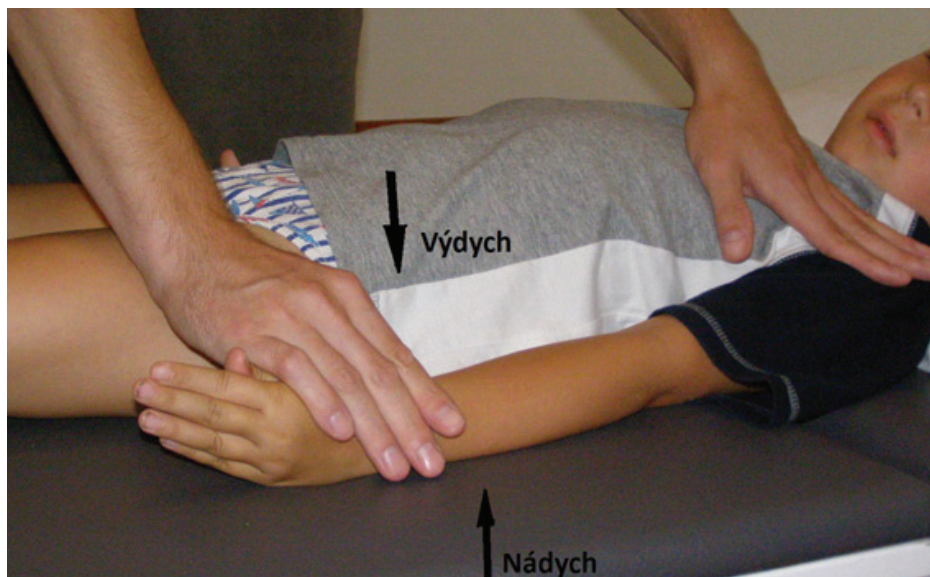
Vyťahovaná končatina leží na podložke, prípadne predlaktie cez okraj podložky. Tieto svalové skupiny vyťahujeme v troch polohách:

- v polohe dlaňou hore (obrázok A),
- v strednej polohe - palec smeruje hore (obrázok B)
- a v polohe dlaňou dolu (obrázok C).

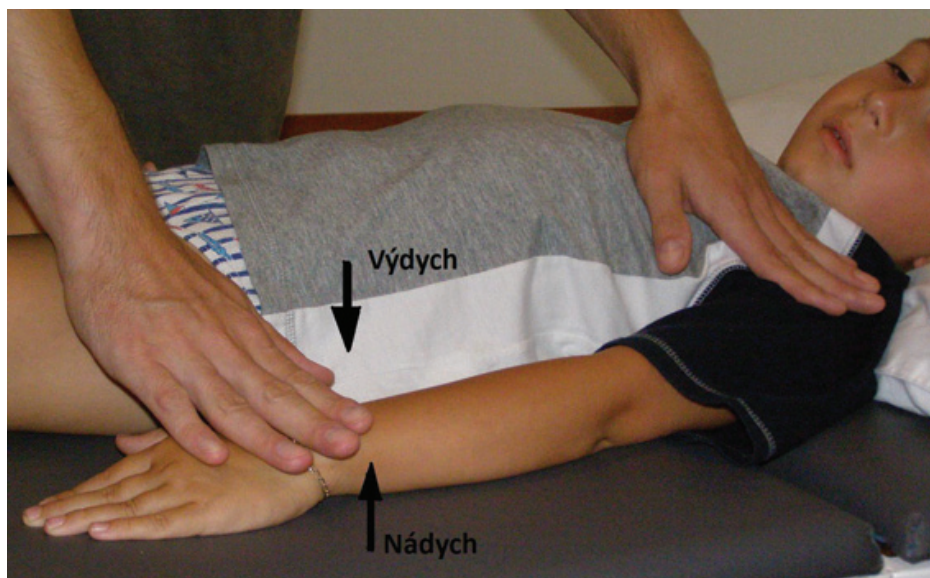
Jednou rukou rodič jemne pritláča plece dieťaťa k podložke, druhou rukou dáva jemný odpor proti pohybu predlaktia, dieťa drží v oblasti zápästia. Nádych, dieťa jemne zatlačí predlaktím proti ruke rodiča, výdrž 10 sek., výdych, rodič jemne zatlačí rukou voči predlaktiu dieťaťa.



Obrázok A



Obrázok B



Obrázok C

7. Vyťahovanie svalov ohýbajúcich zápästné kĺby v smere za malíčkami

POLOHA: Sed.

Predlaktie voľne položené, ruka otočená dlaňou dolu. Jednou rukou rodič drží predlaktie dieťaťa v dolnej tretine, druhou dáva jemný odpor voči pohybu ruky dieťaťa.

Nádych, dieťa jemne zatlačí malíčkovou hranou ruky proti ruke rodiča, výdrž 10.sek., výdych, rodič jemne zatlačí proti malíčkovej hrane ruky dieťaťa.



8. Polohovanie končatín vhodné na vytiahnutie svalov ohýbajúcich lakte, bedrové kĺby a kolená.

POLOHA: Ľah na bruchu.

Táto poloha je dôležitá najmä u detí, ktoré začali používať vozík, pretože dlhodobé sedenie spôsobuje skracovanie svalov ohýbajúcich bedrá a kolená.

Otáčaním rúk vyťahujeme rôzne svalové skupiny predlaktí.



8. Polohovanie končatín vhodné na vytiahnutie svalov ohýbajúcich kolená a členky.

POLOHA: Sed.

Pri polohovaní je dôležité, aby boli kolená vystreté a špičky nôh sa ťahali hore, smerom k hlave.

Toto polohovanie je nenáročné na priestor. Dá sa robiť takmer všade, nielen doma. Deti môžu takto polohovať aj v škole, počas vyučovania, prípadne cez prestávky. Takto polohovať sa dá pri pozeraní televízie, alebo hraní na počítači.

Aj polohovacie vozíky, mechanické alebo elektrické sú dobrou pomôckou pri polohovaní, bez toho, aby ste museli dieťa premiestňovať z vozíka na lôžko alebo stoličku. Dieťa sa môže na elektrickom polohovacom vozíku polohovať aj samé, niekoľkokrát denne, vždy keď cíti potrebu zmeny polohy.

Pri tejto polohe a pri sedení vôbec by som rád upozornil na **dôležitosť správneho sedenia**:

- Čo možno najvzpriamenejší chrbát, nehrbiť sa
- Plecia v jednej rovine
- Ak má dieťa tendenciu sa vychyľovať doprava alebo doľava, je potrebné ho vypodložiť, aby bola chrbtica čo najrovnejšia (Podložíme napríklad zložený uterák alebo malý vankúšik pod tú stranu zadku, ktorá je nižšie.)



Vydala v r. 2008 Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR
pre svoje interné potreby.
Reprodukovať publikáciu alebo jej časti je možné len so súhlasom
autora a organizácie.

Kontakt:
OMD v SR, Banšelova 4, 821 04 Bratislava
www.omdvsk.sk