

Základní informace k protahování u dětí s DMD a ukázka možností autoprotahování zkrácených svalů



**PARENT
PROJECT**
CZECH REPUBLIC

Mgr. Anna Hrbatá
janska@parentproject.cz

Základní informace k protahování (viz násl. video)

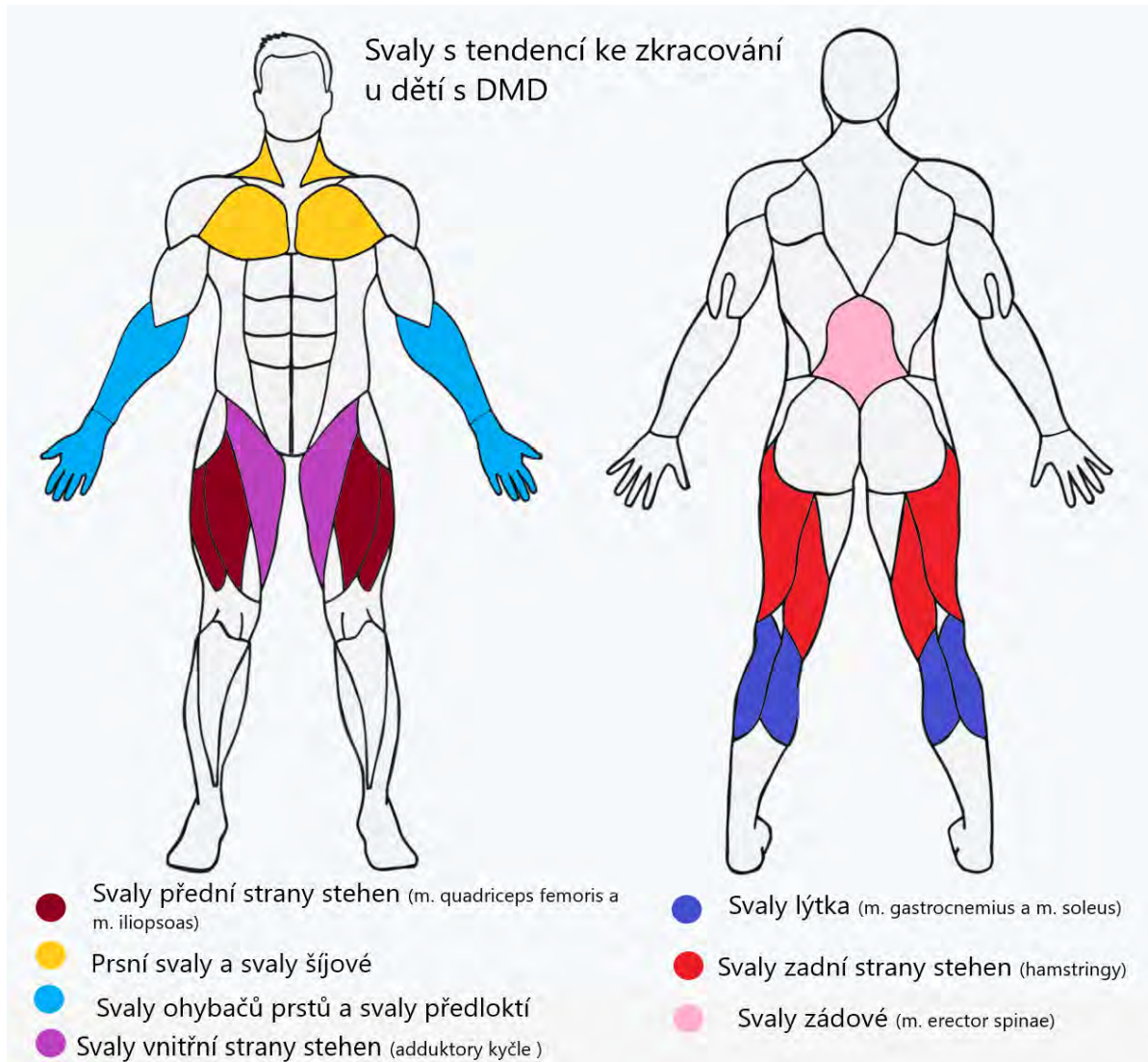
- Začněte s protahováním od prvních známek zkracování svalů (cca 5 let věku dítěte)
(ne až při omezení pohybu či funkce – riziková místa ke zkracování dle konzultace s fyzioterapeutem)
- U spolupracujících dětí využijte polohy, kde se sami protáhnou – přesto je potřeba dohled a spolupráce rodiče (neustále se ptejte, kde a jestli je to táhne – po celou dobu protahování je nutný tah v protahovaném svalu, jinak nedochází k protažení)
- Po nahřátí svalů má protahování lepší efekt (teplá koupel, jemná masáž, nahřívací polštářky pár minut před protahováním)
- NIKDY NESMÍ DÍTĚ CÍTIT BOLEST
- Po protažení by dítě mělo cítit sval volnější nebo vy byste měli cítit, že jste během protahování dosáhli většího rozsahu, pokud ne :
 - a) je potřeba sval před protahováním nahřát, protože tkáň je tužší
 - b) dosáhli jste maximálního rozsahu → sval není třeba protahovat

(zkuste sami na sobě, jaký máte v daném místě rozsah, jestli už nejste „za hranou“ (zejména u mladších dětí – rozsahy mají větší a násilným protahováním nezkrácených svalů se stávají klouby nestabilnějšími...)
- Ideální je cvičit každý den nejzkrácenější svaly a ob den méně zkrácené, dle časových možností (15 – 20 minut denně, doporučuji ráno protahovat svaly dolních končetin - po protažení se chlapcům bude lépe chodit)

Postup při protahování

- 1) Zvolte pohodlnou polohu pro rodiče i dítě - v polohách je nutno setrvávat
- 2) Pevně uchopte končetinu ve středním postavení bez rotací či vytáčení
- 3) Začněte s protahováním do 1. pocitu tahu – komunikujte s dítětem kdy poprvé cítí, že to táhne – tam rodič zastaví
- 4) Spolupracující děti vyzvěte k lehkému protitlaku na cca 10 sec., poté ať povolí a rodič pomalu protahuje opět do 1. pocitu tahu a v tom již setrvává 40 – 60 sec.
- 5) Nespolupracující děti – protahujte do pocitu tahu, nebo lehkého odporu tkání – vytrvejte v poloze po dobu 40 – 60sec.
- 6) Dítě by po celou dobu mělo cítit tah v protahovaném svalu → známka efektivního protahování, NE BOLEST → zcela kontraproduktivní
- 7) Ideálně protahujte zkrácený sval v opakování 3-5x po dobu 40 – 60 sec.
(Dystrofické svaly obsahují ve svalu kromě svalových buněk i více vaziva – je proto nutné setrvávat v polohách delší dobu)
- 8) Doporučuji, abyste si vytvořili sadu cviků k protahování na každý den a ty opakovali ve stejném pořadí. Pomůže to dětem vytvořit si rutinu a časem to usnadní spolupráci.

Svaly s tendencí ke zkracování u dětí s DMD



Polohy a pomůcky k autoprotahování: Svaly lýtek a zadní strany steh

- Můžete využít pomůcky jako klín (45st.) nebo schody:



- Ideální je poloha vsedě s nataženou jednou dolní končetinou s pomocí pásku nebo ve stoje:



Varianta ve stoje, zadní koleno a) natažené
b) pokrčené

- S rovným kolenem protahujete více svaly zadní strany steh, s páskem více lýtkové svaly
– ideálně kombinace s páskem a propnutým kolenem.

(Pokud jsou svaly více zkrácené, ideální nejdříve s páskem a potom s cílem propnout koleno)

Protažení přední strany stehen

- Ideální poloha vkleče (sval stehenní)

(Začněte v předklonu, pokud je stehenní svaly hodně zkrácený, děti nedosednou pánví na paty – je potřeba tam vložit polštář či deku a vytrvat v pocitu tahu ne bolesti. Pokud je sval zkrácen lehce – pokračujeme do rovného sedu a poté i do mírného záklonu)



Pokud je tah veliký můžeme vložit deku či polštář pod pánev nebo si položit lokty na židli a nebýt tak v předklonu – tah bude menší. Postupně můžeme měnit polohu a více protahovat.

- Poloha tzv. „rytíře“

- První krok je poloha rytíře – záda ideálně v rovině
- Neprohýbat se v bedrech – naopak pánev podsazujeme

•

- Druhým krokem je opření plosky o zed' – tah stehenního svalu je mnohem větší (pokud sval táhne už v rytíři - neopíráme plosku o zed')

Směr podsazení pánve



Protažení vnitřní strany stehen a přitahovače kyčle

- Vnitřní strana stehen - Poloha vsedě

(spojíme plosky nohou před sebou, ruce drží chodidla a lokty tlačí do kolen ve směru k zemi ve spojení s předklonem, někomu může k protažení stačit již spojení plosek před tělem)



- Protažení bedrokyčelního svalu (m. Iliopsoas)

(vleže na zádech na stole nebo posteli, jednu nohu přitáhnout k břichu a druhou nechat volně padat dolů. I v poloze rytíře dochází k protažení tohoto svalu)



Protažení zádových svalů

- Rotace těla s pokrčenými koleny



S nataženou pravou rukou se protahuje i prsní sval, hlava směřuje na opačnou stranu než kolena (Čím více přitáhnete kolena k trupu – tím více se zádové svaly protahují. Začněte proto s koleny více od těla a postupně je přitahujte k tělu)



Dítě si může dopomáhat svojí rukou, snaží se přitlačit si hrudník k zemi – více se protahují svaly zádové i hrudník

- Přitažení kolen k trupu – protažení bederní oblasti, prodýcháním do břicha bude efekt protažení lepší



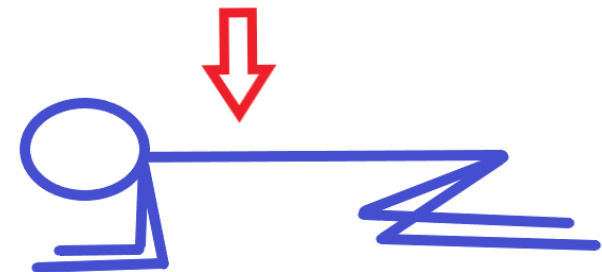
Protažení hrudníku

- Protažení hrudníku je dobré, pokud má vaše dítě ramena hodně nahoře – tzv. nádechové postavení hrudníku nebo při výraznějším kulacení zad (tzv. kyfóze). Protažení svalů hrudníku zlepší i celkové dýchání.
- 1) Můžete využít polohu vsedě, kdy se chlapci snaží opřít o zeď nejvýš a nejvíce do široka rukama a přitom přiblížit hrudník ke zdi, až dojde k opření hlavy – jakoby rostli do výšky. Pozor na prohýbání v zádech v oblasti beder – naopak chtějte po chlapcích tzv. mírné podsazení pánve a ramena od uší a dolů.



- 2) Poloha tzv. „želvy“ - vkleče na kolenu a opření o předloktí, hlava klidně položená na zemi nebo v prodloužení těla.

Snažit se srovnat páteř do roviny – vyhrbit a potom opět hrudník k zemi.



Protažení svalů předloktí a prstů

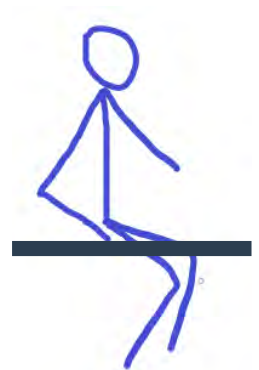
- Ideální polohou k protažení je poloha na 4 s propnutými prsty i lokty



- Můžete využít i opření o zeď



- Nebo poloha vsedě, kdy si ruku „přisedneme“ - snažíme se propnout loket a vlastní vahou protahujeme svaly prstů (prsty směřují pod hýždě, „jakoby si na prstech sedíme“)



Pokud budete mít jakékoli otázky či připomínky nebo by jste rádi probrali vaše protahování a cvičení, můžeme online přes Skype nebo Signal. Po domluvě je možná i návštěva u vás doma.

Nebo jakékoli otázky na mail:

janska@parentproject.cz