



**KLINIKA
LÉČEBNÉ
REHABILITACE**

HANDLING

Vážení rodiče,

dostáváte do rukou brožuru, která se věnuje problematice handlingu novorozenců a kojenců. Slovo handling je převzato z angličtiny a znamená manipulaci a zacházení s dítětem. Cílem správného handlingu je poskytnout dítěti maximum správných a různorodých informací, které příznivě ovlivní jeho další vývoj. Handling zde popsany vychází z neurovývojové terapie manželů Bobathových a je určen především dětem, které na startu svého života musí překonávat řadu rizik a překážek a u kterých se očekává, že jejich vývoj nemusí probíhat ideálně.

Tým erudovaných a zkušených odborníků sestavil velmi přehledným způsobem doporučení pro manipulaci s dítětem v běžných denních situacích jako je polohování, nošení, přebalování, oblékání dítěte. Přejeme Vám, aby vývoj vašeho dítěte probíhal co nejpříznivěji, k čemuž mohou pomoci i rady a doporučení obsažené v této brožuře.

Za tým autorů

MUDr. Irina Chmelová, Ph. D., MBA
přednostka Kliniky léčebné rehabilitace FNO

HANDLING = MANIPULACE, ZACHÁZENÍ S DÍTĚTEM

Handling nebo-li manipulace s miminkem během celého dne musí být pomalý a klidný, aby se dítě cítilo bezpečně a nelekalo se. Handling podporuje správný vývoj děťátka a umožňuje mu jeho vlastní aktivitu. Handling prohlubuje sociální vztahy mezi dítětem a okolím, umožňuje neverbální komunikaci, zlepšuje vnímání jeho těla, učí dítě pracovat proti gravitaci, nabízí stimulaci smyslů dítěte atd.



POLOHOVÁNÍ

Do velmi rané rehabilitace již od novorozeneckého období spadá polohování. Polohování během celého dne je velmi důležitou prevencí slehlé hlavičky a asymetrie. Podporuje správný vývoj dítěte, dozrání kyčelních kloubů a střevní peristaltiku. Je důležité pravidelně střídát polohy na obou bocích, na zádech a na břišku. Dítě se tak učí lépe vnímat své tělo a aktivně pracovat proti gravitaci.

POLOHOVÁNÍ NA ZÁDECH

Pozice na zádech s podloženými dolními končetinami podporuje symetrii, pomáhá miminku pracovat správně proti gravitaci, napomáhá trávení a je také prevencí břišní koliky. Dolní končetiny má děťátko podložené tak, aby mělo pravý úhel v kyčelních kloubech. Horní končetiny má položené na trupu a hlavu nejlépe ve střední pozici. Pokud se vám nedaří hlavičku udržet ve středu, střídejte pravidelně její rotaci na levou a pravou stranu. Okno či světlo je pro dítě zpočátku velkým stimulem. Nezapomeňte na to a střídejte pozici dítěte vzhledem k světelnému zdroji např. výměnou pozice hlavičky a nohou v postýlce.



POLOHOVÁNÍ NA BOKU



V pozici na boku je horní nožička podložená a zároveň je dítě zabezpečeno proti překulení na záda. Tato opora je pouze za zády a rameny, nesmí se dotýkat hlavičky a děťátko nesmí mít hlavičku v záklo-nu. Dítě ležící na boku má jiný zrakový podnět než na zádech a také má v této pozici blíže u sebe ručičky a může se s nimi bavit vkládáním do pusinky nebo si je navzájem ohmatávat. Pravidelně střídejte pozici na obou bocích.

POLOHOVÁNÍ NA BŘÍŠE

Na bříško polohujte vaše miminko pouze tehdy jste-li u něj nebo máte-li monitor dechu. V této poloze dítěti pravidelně střídejte rotaci hlavičky doprava i doleva.



NOŠENÍ DÍTĚTE

Poloha miminka při nošení je velmi důležitá. Podporuje jeho správný vývoj a symetrii. Při nošení se dítě musí cítit maximálně bezpečně, ale zároveň nesmí být omezováno v jeho vlastní aktivitě. Uchopení dítěte je pevné a stabilní. Při nošení je nutné pravidelně střídat naši pravou i levou ruku, aby dítě nepracovalo proti gravitaci asymetricky. Asymetrie u rodiče se vždy projeví asymetrií u dítěte.

NOŠENÍ V NÁRUČI

Tato pozice je doporučována zejména u velmi malých dětí. Jedna ruka rodiče podpírá zadeček miminka, je položena mezi nožičkami dítěte a palec směřuje mezi nimi dopředu. Dolní končetiny děťátka jsou v pravém úhlu v kyčlích i kolenu. Díky tomu s nimi může dítě svobodně pohybovat. Trup dítěte se z jedné strany opírá o předloktí horní končetiny rodiče a z druhé strany trup dítěte podpírá rodičovo břicho. Hlava dítěte leží v prodloužení jeho trupu. Neměla by být příliš předkloněná ani zakloněná. Spocívá v ohybu lokte rodiče a opírá se o týl, nikoli o šíji (krk). Loket této naší ruky držíme od těla. Hlavička je výš než zadeček. Dítě si v této pozici může svobodně hrát se svými ručičkami. Důležité je docílit symetrické pozice dítěte. Čím je dítě menší, mělo by se držet více vleže. Čím je starší, může se držet více vzpřímeně.



NOŠENÍ NA BOKU

Dítě spocívá na jednom boku zády k tělu rodiče. Hlavička miminka je v prodloužení trupu a je výš než jeho zadeček. Ručičky dítěte směřují dopředu. Je nezbytné tuto pozici střídat na naší levé i pravé ruce.

NOŠENÍ ZÁDY K RODIČI

Jedna z nejčastěji používaných pozic pro nošení, zejména pro děti starší než 3 měsíce. Při nošení zády k sobě je jedna ruka rodiče pod zadečkem dítěte a palec směřuje mezi jeho nožičkami dopředu. Druhá ruka rodiče podhmátne horní končetinu miminka a přidržuje ho za hrudník a popřípadě ještě i za protilehlé rameno. Rodič stojí v mírném záklonu a děťátko se opírá rovnými zády o jeho hrudník. Čím je dítě starší, tím lépe kontroluje hlavičku a tím více vzpřímeně se může držet. V žádném případě se nedrží miminko v klubíčku.



NOŠENÍ NA RAMENI RODIČE

Pozice, která je často používána po jídle k odříhnutí nebo při procházení po doma. Dítě leží na rameni rodiče s ručičkami spocívajícími na jeho zádech. Jeho hlava je opřená na rameni rodiče a je v prodloužení trupu. Zadeček dítěte je lehce podepřen. U více pohyblivého miminka použije rodič druhou ruku ke kontrole trupu a hlavy přiložením z boku dítěte. V žádném případě jej nedrží za krk a záda zezadu.



POKLÁDÁNÍ A ZVEDÁNÍ DÍTĚTE

POKLÁDÁNÍ DÍTĚTE NA PODLOŽKU

Při pokládání miminka na podložku se využívá pozice na boku. Ruku, kterou rodič nedrží děťátko přiloží k oušku miminka, jako by mělo sluchátko. Natočí miminko na bok na svojí ruku, miminko má blízko u sebe. Postupně se s dítětem předklání k podložce a pak položí na podložku nejprve jeho zadeček a potom hlavičku. Při zacházení s dítětem musí být jeho hlavička vždy výše než ostatní části těla. Během pokládání je dítě stále v pozici na boku. Tehdy se cítí velmi bezpečně. Celý pohyb se vykonává pomalu a klidně. Tento manévr vyžaduje pevný úchop, nikoli však silný. Dítě se ani na chvíli nesmí cítit stisknuté nebo ohrožené změnou pozice.



Po položení dítěte na podložku na bok zůstává ruka rodiče na rameni miminka. Pokud si je rodič jistý, že dítě již leží celou váhou na podložce, vysouvá směrem nahoru dlaň z pod jeho hlavy. Vždy je třeba to provádět pomalu, aby se dítě nezleklo rychlého pohybu a nevyvolalo to u něj pohyb hlavou dozadu. Teprve potom je možné přes dolní končetiny miminko otočit na záda, přičemž se rodič nedotýká trupu, ramen a ani hlavy dítěte. Nenuť dítě k otočení, ale motivuje ho např. svým hlasem nebo mimikou, aby vykonalo pohyb částečně samo. Když dítě spokojeně leží na zádech, rodič využívá této chvíle ke společné zábavě.



ZVEDÁNÍ DÍTĚTE Z PODLOŽKY

Při zvedání miminka z podložky je opět vhodné využívat pozici na bocích. Rodič natočí dítě na bok na svou ruku tak, že jeho trup spočívá na předloktí rodiče a hlava je v jeho dlani na oušku dítěte, jako by mělo sluchátko. Nejprve zvedne miminku hlavičku. Zadeček je stále níž než hlavička dítěte.

Pak si nachystá svou druhou ruku tak, aby dlaň byla na zadečku miminka a loket směřoval k hlavičce děťátka. Nyní zvedne miminko do náruče na ruku, která je pod zadečkem a hlavička dítěte spočívá v ohybu lokte rodiče.



POKLÁDÁNÍ DÍTĚTE NA RAMENO RODIČE

Děti velmi rády pozorují co se kolem nich děje. Jedna z nejlepších pozic pro pozorování je nošení na rameni rodiče. Tato pozice je také často využívána po jídle. Zpravidla největší problém dělá rodičům si dítě na rameno položit. Každý pohyb s dítětem je třeba vykonávat pomalu a plynule. Dítě rodič drží zády k sobě. Nakloní se s dítětem mírně dopředu tak, aby váha dítěte spočívala na ruce rodiče, kterou má na hrudníku a na protilehlém rameni dítěte. Jako by leželo na břiše. Hlavička miminka je výše než zadeček.



V této pozici si dítě otočí hlavou k sobě a pomalu a plynule dítě přesunuje vzhůru až na své rameno. Druhá ruka rodiče stále podpírá zadeček miminka. Ručičky dítěte v této pozici spočívají až na zádech rodiče. Nožičky dítěte je nutné mít ohnuté v kyčlích. Trup a hlavička se nesmí zakláňet. Po položení dítěte na rameno rodiče přesouvá svou ruku, která byla pod hrudníkem, na rameno a trup dítěte (popř. hlavičku u menších dětí). V žádném případě jej nedrží za krk.



PŘESUN DÍTĚTE Z RAMENE RODIČE DO JEHO NÁRUČE

Zdánlivě komplikovaný je rovněž opačný manévr - sesunutí dítěte do lehu na ruku rodiče. Jedna ruka rodiče je na rameni a trupu (popř. hlavičce) dítěte. Druhá ruka rodiče podpírá zadeček miminka. Rodič provede mírný předklon s úklonem ke straně, kde spočívá dítě na rameni, tím se váha dítěte přenese na ruku rodiče, která drží dítě z boku. Nyní dítě spočívá v boční pozici na ruku rodiče čelem k němu.



Rodič si v této boční pozici přesune dítě tak, aby jeho hlava spočinula na ohbí paže, která drží zadeček. Nakonec rodič přesune ruku, která držela dítě z boku, na zadeček miminka. Dolní končetiny dítěte jsou v pravém úhlu v kyčlích i kolenou. Po několika opakováních bude moci rodič vykonávat tento manévr způsobem, že se dítě ani nevzbudí, pokud spí.



OTÁČENÍ DÍTĚTE

OBRAT ZE ZAD NA BŘICHO

Změna polohy malého dítěte ze zad na břicho a obráceně obvykle způsobuje rodičům jisté nesnáze. Dítěti také. A přesto se to dá provést pomalu a klidně. Při přetáčení ze zad na břicho je důležité, aby miminko neztratilo kontakt s podložkou. Dítě leží na zádech na podložce. Rodič dítěti zvedne dolní končetiny a pomalu je nakloní na bok. Na boku natáhne spodní dolní končetinu dítěte a horní dolní končetinu pokrčí.



Pak dokončí přetáčení dítěte a dotočí ho přes pánev a dolní končetiny až na břicho. Při přetáčení mu nesaáh ani na horní končetiny, ani na jeho hlavičku. Po přetočení může rodič pomoci miminku vytáhnout ručičku, pokud si ji přilehlo.



OBRAT Z BŘICHA NA ZÁDA

Při přetáčení z břicha na záda děťátko opět nesmí ztratit kontakt s podložkou. Rodič musí dát pozor na ručičku na straně přes kterou bude miminko přetáčet. Přes rameno a dolní končetinu dítě přetočí až na záda, kde dítěti opět zvedne dolní končetiny.



VÝMĚNA PLENY

Je to jeden z nejdůležitějších elementů ošetřování dítěte. Podsuneme ruku pod jednu z nožek dítěte a opřeme ji o naše předloktí. Náš loket vysuneme dopředu, aby nožka dítěte nepadala na bok. Dlaní uchopíme protilehlou nožku za stehno velmi blízko kyčle. Jemně obrácíme svoji ruku ve směru dítěte, což způsobí lehké nadzvednutí pánve nad podložku. Nožky dítěte jsou lehce zvednuté a pokrčené, ale netlačíme je na břicho. Toto uchopení nám dovoluje kontrolu celého těla během celého procesu přebalování. Vylučujeme tímto způsobem držení za nožky, nebo zadeček. Můžeme tak dítě udržet v symetrii, nebo otočit na boky, vyměnit ruce, utřít a umýt zadeček.

Při lehce zvednuté pánvi vsuneme pod dítě plenu. Přetáčíme dítě na bok a vsuneme dál jednu stranu pleny. Celou dobu se snažíme dítě zau-



jmout tím, co děláme, jeho nožkami, naší tváří. Vyměníme ruce, překulíme dítě na druhý bok a podsuneme druhou stranu pleny. Celý proces stačí provést, jednou, dvakrát. Dítěti nemusíme tahat nožky vysoko nad hlavu. Rychle, lehce, bezpečně, spolehlivě. Podobné je to s utíráním zadečku. Můžeme to provádět pokud dítě leží na zádech nebo v lehu na boku. Přetočíme dítě na bok a utřeme ho vlhčeným ubrouskem. Máme volný přístup až na záda a nemusíme při tom zvedat zadeček vysoko. Dva, tři obraty vystačí na utření zadečku i zad a výměnu pleny. Utahujeme ji tak, aby se neznemožňovaly spontánní pohyby nožiček. Volný pohyb nožek v plném rozsahu je mezi jiným podmínkou dobrého vývoje kyčelních kloubů.



SVLÉKÁNÍ A OBLÉKÁNÍ DÍTĚTE

Svlékání a oblékání se může stát přirozenou činností, která bude bavit dítě i rodiče. Tak jako i jiné činnosti ošetřování potřebují mnoho času a přemýšlení.

Při oblékání a svlékání využíváme pozice na bocích. Manipulujeme s miminkem pomalu. Hlavičku a horní končetiny si děťátko kontroluje samo. Dolní končetiny má stále přitážené tak, aby byl zachován pravý úhel v kyčlích.



HRA S DÍTĚTEM NA NOHÁCH RODIČE

HRA V POZICI NA BŘIŠE

Často rodiče udávají, že dítě nerado leží na břiše. V takových případech se snažíme dítě zvykat na tuto pozici, klademe dítě na břicho- na naše stehna. Naše stehno na straně hlavičky dítěte je mírně zvednuté. Jeho ramena se nachází v polovině našeho stehna, jeho ruce jdou dolů a vpřed. Dítě si může hrát s hračkami, s našimi rukama. Jeho zadeček je níž a jeho pokrčené nožky visí dolů. Tělo je protažené, nesmí být ani skrčené, ani prohnuté - zakloněné. Jednu ruku klademe na hýždě dítěte, druhou mu pomáháme vytáhnout ručky dopředu a ukazujeme jak si hrát s hračkou. Často je to zábava pro nás oba. Postupně můžeme docílit toho, že ležení na břiše se stane zábavou. Můžeme také, jestliže pod jeho ruce něco podsuneme (např. židli, krabici.), umožnit první pocity opory o ruce. Snažíme se udržet symetrické postavení dítěte. Pamatujeme, že i my jsme asymetrickí, proto musíme měnit polohu dítěte. Jednou hlavu vlevo, podruhé vpravo.



HRA V POZICI NA ZÁDECH

Dítě leží na zádech na našich stehnech. Naše kolena musí být trochu výš než kyčle, aby hlava dítěte nepadala dolů. Jeho zadeček je v našem klíně, nožky dítěte jsou zvednuté nahoru. Dítě se může dívat na své nožky, ručičkami se dotýkat kolen. Pomůžeme mu vytáhnout ručky nahoru, ukazujeme mu, jak se může bavit, hrát si s hračkou, se svým oblečením, dotýkat se naší tváře. Pozoruje naše grimasy, zkouší komunikovat a sleduje zvuky, které vydáváme. Můžeme pohybovat nožkami na boky, vpřed i vzad, tak, aby si uvědomoval změnu svého těla.



V této pozici můžeme dítě svlékat, oblékat i měnit plenu. Pro tyto aktivity využíváme pozici na boku. Můžeme sedět i na podlaze, ale v tomto případě budou kolena výše. Jestliže se dítěti poloha bude líbit, můžeme dítě držet v této pozici i ve vaně při společné koupeli. Úhel postavení našich dolních končetin bude záležet na množství vody ve vaně. Pro dítě to bude velká zábava. Položení dítěte na naše stehna nám dává velké možnosti. Dítě může spát i hrát si.



Autoři:

D. Červenková, fyzioterapeutka, certifikovaná NDT Bobath instruktorka a terapeutka, KLR FNO

L. Jůzová, fyzioterapeutka, certifikovaná NDT Bobath terapeutka, KLR FNO

MUDr. I. Chmelová, Ph.D., MBA, přednostka KLR FNO

ISBN 978-80-88159-40-7



Kontakt:

FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA
KLINIKA LÉČEBNÉ REHABILITACE

17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava