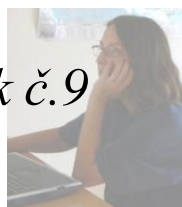




## Babdeník č.9



Moje drahá Lenko !

Dnes jsem ti vybrala článek o dětských zádech a páteři. Dozvíš se víc o křehkém řetězci obratlů a o tom, jak záda svého dítěte chránit. Názory a rady pocházejí od Monique Busquet, francouzské dětské psychologičky, která se zabývá vývojem pohybu dětí.

Vzpřímeným postojem se člověk odlišil od zvířat. Kdyby zůstal během vývoje na čtyřech a jeho záda ve vodorovné poloze, nikdy by se jeho ruce neuvolnily k vyrábění, manipulování a kreslení, a jeho oči by nemohly hledět za horizont, objevovat, vynalézat, předvídat. Krátce řečeno, naše inteligence se zrodila z velké části ze svislé páteře. A právě díky záďům, které se postupně zpevní svaly, tvoje miminko dokáže ovládat různé pozice těla – obracet se, sedět a chodit. Páteř nezajišťuje jen fyzickou podporu těla, ale obratle chrání také míchu, která je velmi zranitelná, protože je to jen jakási želatina. Při narození je páteř dítěte zcela vyvinutá: 7 krčních obratlů, 12 zádočných, 5 bederních a 5 srostlých obratlů, nechybí ani 2-4 miniaturní obratle tvořící kostrč. Proč tato složitá konstrukce? *Obratel* je slovo odvozené od slovesa *obracet (se)*. Tento sloupec 32 kostí zastrčených jedna do druhé umožňuje záďům se ohýbat a otáčet do stran, rotovat kolem své osy. Obratle jsou mezi sebou spojené meziobratlovými disky z pružné chrupavky, které zmírňují nárazy a tím chrání páteř od poranění. Na rozdíl od dospělých jsou tyto disky u malých dětí více prokrvené a vlhké, to vysvětluje, proč děti nikdy netrpí záněty meziobratlových disků a vybočnými obratli. Při narození jsou  $\frac{3}{4}$  obratlů miminka zkostnatělých a pevných, jen 2 krční a 5 kostrčových obratlů nejsou úplně dokončené, pokračují v tvrdnutí až do 4 let věku dítěte. Zkostnatělé obratle obsahují chrupavčité části, které umožňují růst až do pubertálního věku. Během růstu se páteř postupně prodlouží o 50cm. Právě pro tyto chrupavčité části obratlů se nedoporučuje masírovat záda dětí. Je zbytečné a škodlivé stimulovat tuto křehkou část dětského těla, která je v neustálém vývoji.

Od chvíle narození, kdy je miminko stočené do klubička, až do chvíle, kdy se napřímí a začne chodit, proběhne v jeho zádech dlouhá série změn. Ty jsou možné díky silným svalům zachycených na obratlech, které pomáhají páteři se vzpřímit. Zádočné svaly se posilují pohybovou aktivitou dítěte, ale hlavní slovo tu má postupně dospívání nervového systému: genetický program vývoje určí okamžik, kdy se který sval stane operativním. Všechno má svůj čas! Proto odborníci radí nechat dítě, aby si samo osvojilo pohyby a pozice těla: otáčení v leže, plazení, lezení po čtyřech, sed, vzpřímení s podporou a konečně chůzi.

„Sed' rovně!“ Ten pokyn znáš dobře z dětství. Mohu jako matka dnes potvrdit, že nebyl k ničemu. Odborníci dnes uvažují jinak – je třeba orientovat dítě k pozici těla, která nebude záda nadměrně namáhat. Až do 6 měsíců jsou záda miminka měkká a křehká. Nejlepší, co lze pro ně udělat je zajistit co nejčastější změnu pozice: střídání okamžiků aktivní, kdy se miminko může volně pohybovat, a polohy pasivní, relaxační, kdy děťátko odpočívá v náručí anebo v šátku na břicho maminky, taková poloha zaručuje dokonalou podporu zad zakulacených a uvolněných, připomínajících polohu v děloze. Neváhej pokládat miminko volně na záda na deku na podlaze (ne na měkkou matraci), to budou okamžiky, kdy se poprvé pokusí obrátit na břicho. Lidské tělo je přizpůsobené k rotaci kolem osy páteře, a tato rotace umožňuje uvolnění zádočných svalů. Neposazuj dítě dokud ono samo si nezvolí a nezvládne pozici v sedě, tak budeš respektovat jeho přirozený vývoj řízený genetickým programem. Bude to mezi 6. a 8. měsícem, a možná až v 10 měsících, je však jisté, že se tvoje děťátko vyvíjí tak jak má. Umí dokonale střídání období úsilí a odpočinku, svalové námahy a uvolnění, nikdy samo od sebe nepřesáhne limit svých možností. Proto je nejlepší nechat ho vyvíjet se jeho rytmem.

A na závěr ještě několik drobných rad. Okamžik, kdy se všichni sejdou u stolu, je velmi důležitý pro život rodiny. Kolem dvou let bude dítě sedět u stolu, tak jako dospělí. Ale pozor! Je důležité ho usadit správným způsobem. Dítě by mělo mít hlavu ve stejné výši jako dospělí. Má-li hlavu ve výši stolu, snaží se na všechno vidět, zvedá hlavu a namáhá si krční páteř. Nejlepší je vysoká dětská stolička, která je ve správné výši a navíc nabízí podporu pro nohy. Na židli pro dospělé, i když s pevným nástavcem (měkký polštář se nedoporučuje) se nohy dítěte houpají bez podpory a jsou špatně prokrvené. Přisuň pod stůl bedýnku, na kterou si bude moci nohy položit. Nenechávej dítě u stolu déle než 20 minut. Ukládej dítě ke spánku na tvrdou matraci, voz miminko v pohodlném kočárku odpovídajícím jeho věku, investuj do bezpečné autosedačky odpovídající normám EU. Batoleti umožni volný pohyb v bezpečném prostředí bytu a až začne chodit, bude potřebovat každodenní pohyb na čerstvém vzduchu. Později hlídej váhu dítěte, zvláště toho, které dává přednost počítačovým hrám před bruslením na zamrzlém rybníku, partií kuliček či pouštěním draka. A pozor na přetěžování školní tašky.

Tvoje milující maminka