

OBLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ



Tento materiál byl vytvořen v Rané péči Diakonie Stodůlky v rámci projektu „Raná péče v Ústeckém kraji“.

Pro nácvik oblékání a svlékání jsou nutné následující dovednosti: stabilní sed nebo posturální stabilita (schopnost zajistit vzpřímené držení těla a reagovat na změny těla v prostoru), křížení přes středovou osu těla, dobrá koordinace oko-ruka, schopnost uchopování, jemná motorika ruky. Dítě musí zvládat své tělesné schéma – vědět, kde jsou v prostoru jeho končetiny, kde je vpředu /vzadu, nahoře/dole, odlišit, které otvory oděvu jsou určeny pro jednotlivé části těla, a musí zvládat plánování pohybu.

Typický průběh vývoje při oblékání/svlékání:

- kolem jednoho roku si děti obvykle začnou svlékat boty, ponožky, čepici a rukavice – nejdříve se naučí své svršky odkládat a teprve později oblékat, snaží se provlékat ruce rukávy a nohy nohavicemi
- ve dvou letech si svléknou nezapnutý kabátek, rozvázané boty, pomáhají sundat kalhoty
- kolem třetího roku se naučí obléknout svetr s minimální asistencí, nazout boty (často obráceně – levou botu na pravou nohu), sundat kalhoty, rozepnout a zapnout zip a velký knoflík, rozepnout přezku a rozvázat boty
- ve čtyřech letech se učí zapínat a rozepínat sponku na pásku, zapnout zip (později s nasazením jezdcy), navléct správně ponožky, nazout boty (později zavázat tkaničky), poznat přední a zadní část oblečení
- v pěti letech se oblékají samostatně

Specifika oblékání a svlékání dítěte s pohybovým postižením:

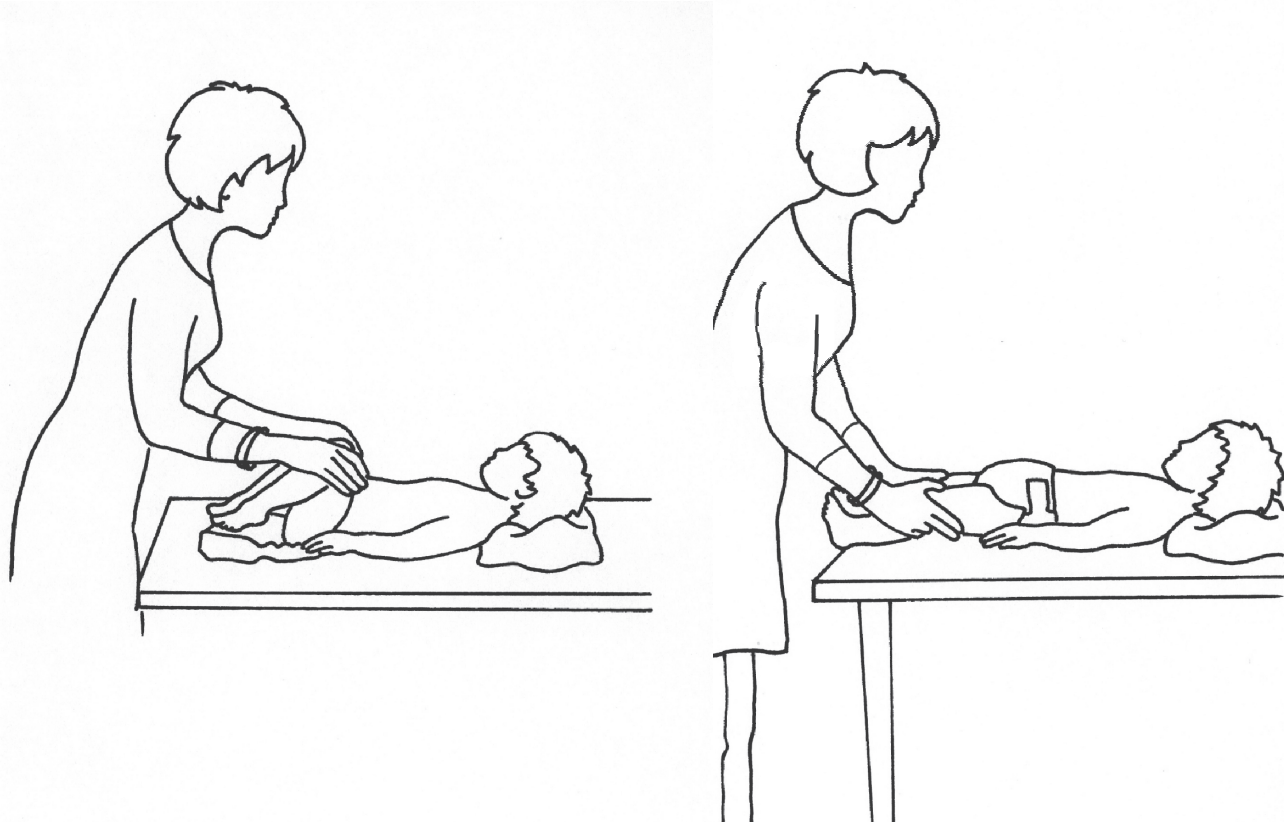
- vyberte pozici vhodnou pro vás i pro dítě tak, aby minimalizovala nežádoucí pohybový vzor
- zkontrolujte, je-li dítě v pozici (leh, sed, klek nebo stoj) symetrické, začněte oblékat více oslabenou stranu; v opačném případě - tedy při svlékání - začínáme se stranou méně postiženou
- s minimálně spolupracujícím dítětem volte pozici vhodnou především pro vás
- pojmenovávejte, co budete dělat a co se od dítěte očekává, a to i v případě, že spolupracuje minimálně
- děti s poruchami svalového napětí lze většinou v prvních měsících snadno obléknout, později (zpravidla kolem 8. – 10. měsíce) se začnou více projevovat poruchy svalového tonu (napětí) i koordinace pohybu
- u dětí s převažujícím flekčním vzorem, tedy tendencí k ohnutí dopředu nebo slabou posturou (postojem), je možné použít následující polohu k převlékání (viz obrázek)



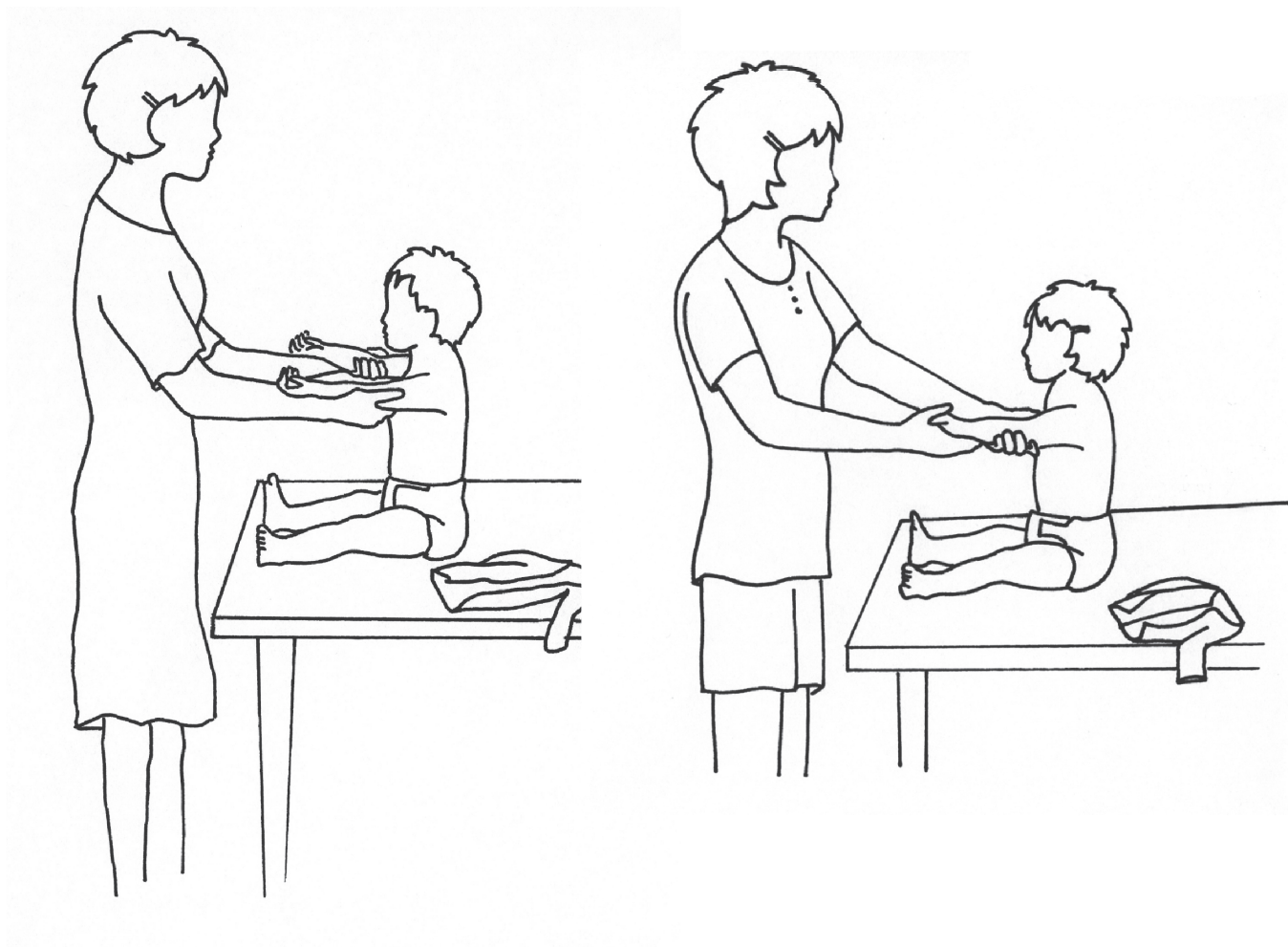
- Děti s tendencí k záklonům je možné oblékat/svlékat stejně jako na obrázcích níže



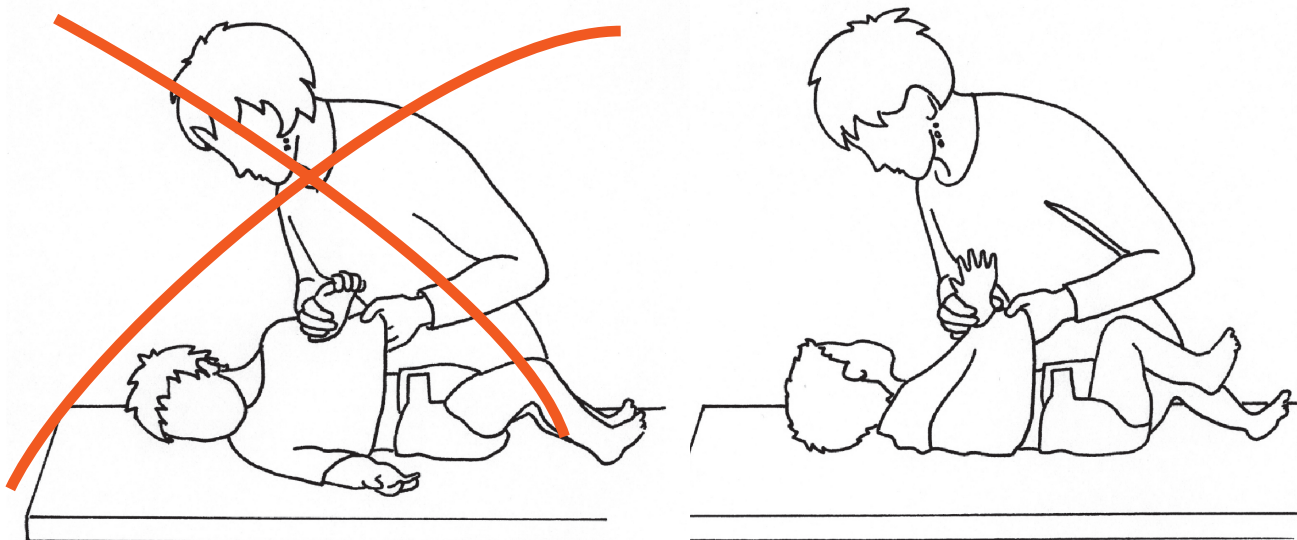
- Tento obrázek ukazuje způsob manipulace, která usnadní výměnu plenky



- ... a vytočení rukou a natažení loktů usnadňující oblečení rukávů



- Obrázek vlevo demonstruje oblékání dítěte s tendencí uklánět hlavu na jednu stranu – tam, kam „jde“ hlava, „jdou“ i ohnuté paže - tato poloha **není vhodná**; obrázek vpravo ukazuje doporučenou variantu, při níž je dítě obráceno čelem k matce.

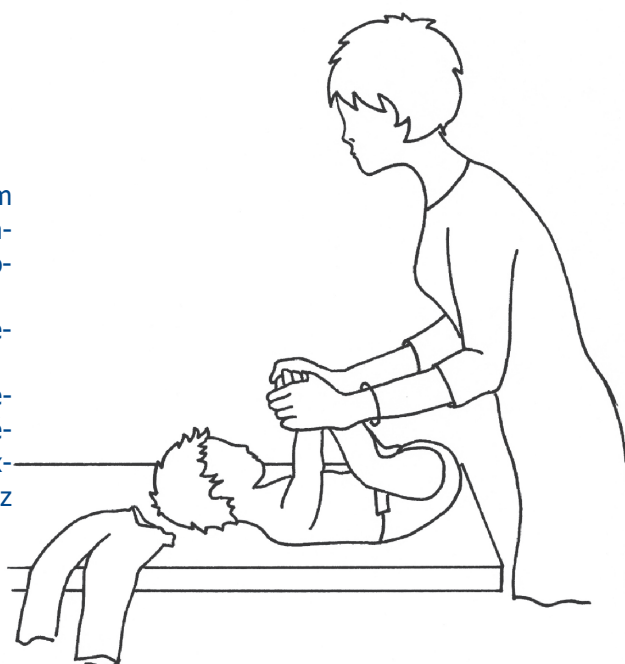


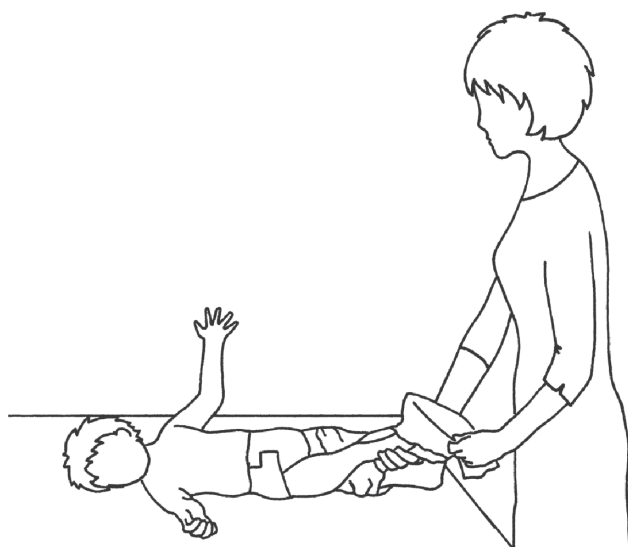
- Obrázek níže ukazuje bezpečný způsob manipulace u dítěte s nutnou oporou v sedu – facilituje (usnadňuje) vzpřímené postavení hlavy. Dítě pomáhá při zvednutí paže, druhá ruka funguje jako opěrná – facilituje opěrné reakce.



- Při převlékání dítěte s mimovolnými pohyby, střídavým svalovým napětím a nízkým napětím v oblasti trupu, které má v poloze na zádech různě ohnuté končetiny (většinou ve vnější rotaci), příp. hlavu otočenou na jednu stranu a výrazně asymetrické postavení trupu a pánve, volte polohu na obrázku nahoře.

- Děti s těžší formou spasticity mají s přibývajícím věkem větší potíže s oblékáním (v důsledku narůstající spasticity či střídavého svalového napětí, mimovolných pohybů a omezení celkové hybnosti).
- Většinou nejsou schopny samostatného sedu a převlékání probíhá vleže.
- Využijte rotace – přetočení na stranu v průběhu převlékání optimalizuje svalové napětí. Dojde k uvolnění, omezení nežádoucího záklonu hlavy a hyperextenzi trupu (nadměrnému natažení svalů) – viz následující tři obrázky:





■ Návčik samostatného svlékání trička – pečující osoba stojí za dítětem a poskytuje mu pouze tolik opory, kolik je nezbytně potřeba. Pokud dítě stabilně sedí, nenecháme je opírat. Obrázek vlevo demonstruje poslední fázi svlékání trička.

■ Oblékání ponožek s ohnutými dolními končetinami a trupem dopředu naklopeným – v této pozici dítě lépe drží rovnováhu.



Časté potíže s převlékáním u dětí s kognitivním deficitem (omezeným pochopením pokynů):

- děti mají potíže především v procesu oblékání – s výběrem správného oblečení, s pravolevou a předozadní orientací, s obutím boty na správnou nohu, natočením ponožky patou dolů apod.
- vážné organizace při převlékání – dítě si nevytvoří správný motorický plán nutný k např. navléknutí trička, posloupnost pohybu a dokončení činnosti
- nepamatují si instrukce
- mohou být frustrované náročností oblékání, zvláště vyžaduje-li dobrou koordinaci končetin a diferencovanou motoriku rukou
- velké obtíže při oblékání mají děti se smyslově modulačními poruchami (se změněnou schopností reaktivity na smyslové podněty)

Některé příznaky poruch smyslové integrace (poruchy smyslového zpracování) projevující se při převlékání:

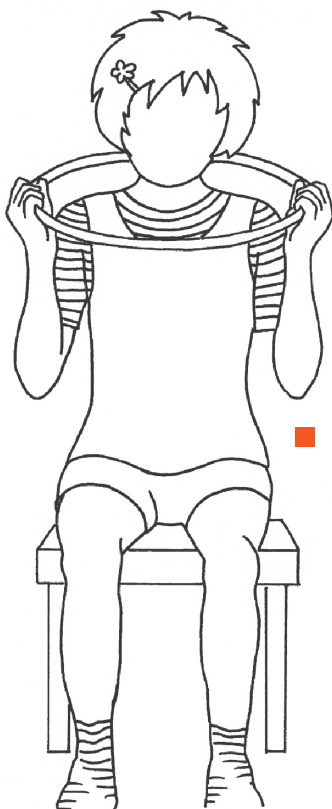
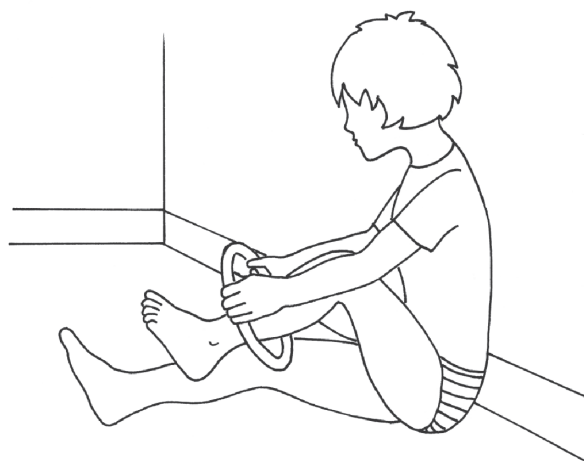
- dotyk a hmat – děti netolerují těsné oblečení nebo ho naopak nadměrně preferují, nechtějí se převlékat, mohou mít velmi přehnané reakce, tahají se za oblečení nebo se drbou, nesnášejí štítky na oblečení
- polohocit a pohybovit – pouštějí oblečení z rukou („neudrží“ je), snadno se v průběhu převlékání unaví, obtížně se strefují např. do nohavice, nevšimnou si naruby otočeného oblečení apod.
- rovnovážný systém – s námahou udrží rovnováhu např. při oblékání kalhot, ztrácejí orientaci, když se musí ohnout k botám, obtížně udrží pozornost – udržet rovnováhu je stojí mnoho energie, při převlékání často spěchají, jsou snadno unavitelné
- zrakový systém – neorientují se ve skříni, nemohou najít požadované oblečení, stejné páry ponožek; nevědí, kde mají knoflíky a zipy; chybí jim zraková kontrola, mají problémy s rovnováhou
- sluchový a čichový systém – nereagují na verbální instrukce při oblékání, snadno je vyruší zvuk; preferují nebo naopak odmítají vyprané prádlo, odmítají nově zakoupené oblečení pro jeho typickou vůni atd.

Pravidla, na která při nácviku nezapomínejte:

- dítě nesmí být frustrováno, musí zažít úspěch, mělo by tedy plnit pouze úkony, na které stačí
- činnost rozdělte na jednotlivé kroky
- při oblékání nechte dítě dokončit poslední krok – pozorujte, jakou míru pomoci potřebuje
- dobrou přípravou pro pochopení základních principů je oblékání a svlékání panenek
- nácvik praktikujte vždy, když dítě skutečně oblékáte/svlékáte – ponechte si dostatek času pro klidný průběh
- umožněte dítěti pozorovat se při převlékání a dávejte mu jasné slovní instrukce
- pro nácvik používejte volné oblečení – např. volné triko, vaše ponožky, volte poddajné materiály
- svlékejte rukávy tak, abyste křížili střed těla (tj. v diagonále), upravujete tím svalové napětí a vyhnete se extrémním polohám
- u dětí s hemiparézou zapojte více zdravou stranu, méně zdatná ruka slouží jako opěrná nebo k fixaci - oblékejte nejdříve postiženou a potom zdravou končetinu, svlékejte nejdříve zdravou stranu a poté postiženou končetinu
- u spastických dětí svlékejte triko od zad směrem dopředu – vyhnete se záklonu, který zvyšuje spasticitu
- u dětí s nižším svalovým napětím volte těsné oblečení, které podpoří tonus

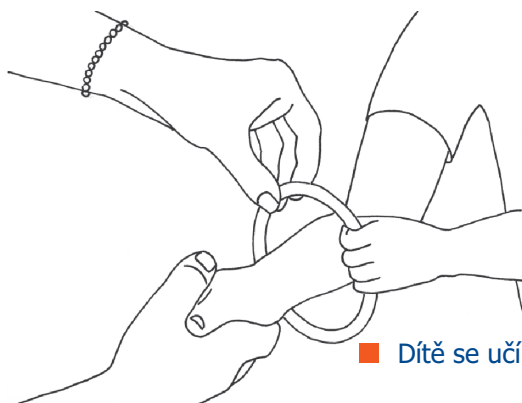
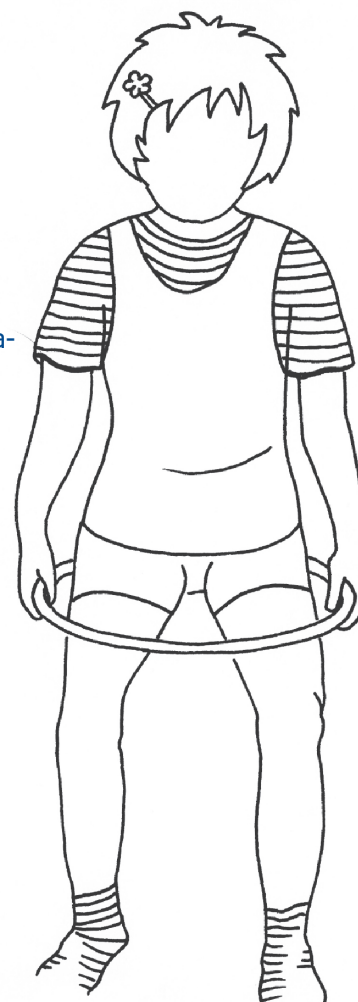
Polohy a způsoby nácviku oblékání:

- Protážení kroužku kolem nohy v asistovaném sedu, může se praktikovat i vleže.



- Natažení kroužku přes hlavu a kolem trupu v samostatném sedu na židli.

- A v poloze ve stoje:



- Dítě se učí uchopit kroužek a táhnout s pomocí.

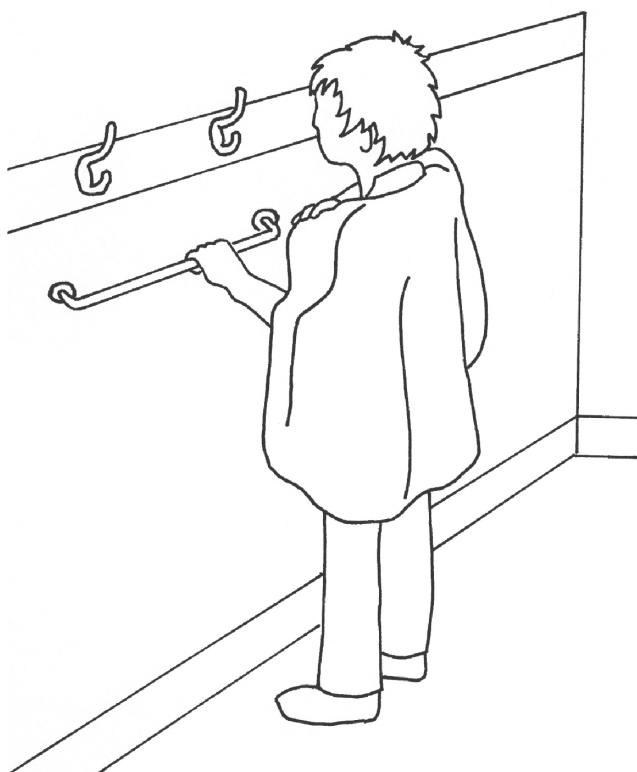
- Pro úspěšný nácvik oblékání je důležitá stabilní poloha; u dětí s nestabilním sedem lze využít roh místnosti.



- U zdatnějších dětí můžeme využít pro nácvik soběstačnosti polohy, které jim usnadní samotné aktivity, např. obouvání.



- Svlékání kabátku ve vysokém kleku.



- Oblékání kabátku, při němž se dítě přidržuje jednou rukou madla.

Pár slov k výběru obuvi

- obecně platí, že pokud dítě leze, mělo by mít měkkou podrážku (capáčky apod.), když se začne pohybovat více ve stoje, je vhodné je vybavit obuví s pevnou podrážkou a patou
- zvednutá špička bot snižuje spasticitu
- boty by se měly snadno obouvat

Použitá literatura:



Bower, E. 2008. Finnie's Handling the Young Child with Cerebral Palsy at Home. 4th ed. Butterworth-Heinemann. Čína. S. 204-211, 215-221. ISBN 978-0-7506-8810-9

Case-Smith, J. 2005. Occupational Therapy for Children 5th ed. Mosby Publishers. St. Louis. S. 547-550. ISBN 978-0-323-02873-8

Vítová, V. 2012. Materiály ze semináře Podpora soběstačnosti dětí se zdravotním znevýhodněním

Yack, E., Sutton, S., Aquilla, E. 2002. Building Bridges through Sensory Integration. 2nd ed. Future Horizons. Arlington. S. 97-98. ISBN 978-1-932565-45-4