

Dechová gymnastika pro děti



S podzimem přicházejí potíže, jako je rýma a kašel, které mohou přejít i do závažnějších onemocnění dýchacích cest. Díky ozdravnému preventivnímu programu naší zdravotní pojišťovny jsme se synem poznali techniky dechové terapie a strávili dva týdny ve Vysokých Tatrách.

Když byly synovi tři měsíce, nakazil se agresivním respiračním virem a byl poprvé hospitalizován. Od té doby trpěl několikrát do roka bronchitidami, a tak jsme pravidelně v jarních a podzimních měsících jezdili na pohotovost. Kašel mu způsoboval dušnost. Nakonec nám lékaři předepsali na roztažení průdušek inhalátor Ventolin. Několikrát jsme se i setkali s názorem, že syna stejně jednou čeká astma. K druhé hospitalizaci došlo ještě jednou, v jeho 2,5 letech. Syna začala sledovat alergoložka, která nám předepsala preventivně přípravek Budair.

Když mu byly čtyři roky, dostali jsme od naší zdravotní pojišťovny nabídku jet na preventivní ozdravný pobyt ve Vysokých Tatrách. Čtrnáctidenní léčebně-ozdravný pobyt na Štrbském plese částečně hradí pojišťovna a je určený dětem

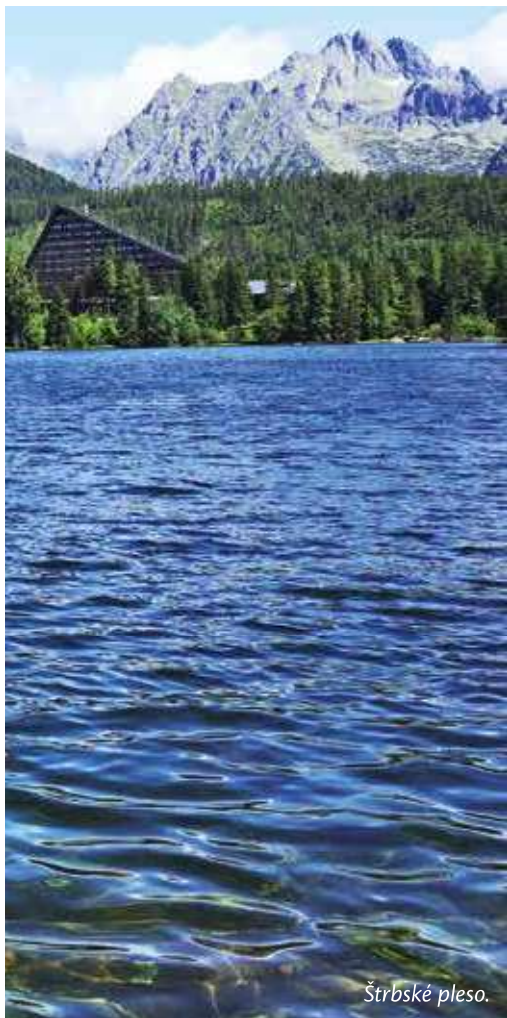
od čtyř do čtrnácti let s chronickým onemocněním dýchacích cest (bronchiální astma, chronická bronchitida, alergická rýma, záněty horních a dolních cest dýchacích atd.). Pobyt už jsme absolvovali dvakrát, loni v květnu a letos v červnu. A můžu potvrdit příznivý vliv nejen na synovu fyzickou, ale i psychickou kondici. Podzim a zima se obešly bez nemocí, které ho potkaly až letos na jaře. Poslední vyšetření na alergologii potvrdilo, že syn je zdrav a nemusí užívat léky.

IDEÁLNÍ KRAJ

Vysoké Tatry jsou pro klimatickou léčbu ideální díky tomu, že léčebny leží ve výšce kolem 1000–1500 metrů. Štrbské pleso leží ve výšce 1350 metrů nad mořem nad vrstvou prachové a smogové zóny, ve vzduchu nejsou téměř žádné alergeny. K ozdravnému účinku přispívá i vyšší

vlhkost a kosodřevinné sílice v ovzduší. Průměrná vlhkost vzduchu na Štrbském plese je 75 procent. I v červnu přšelo a teploty klesly i na deset stupňů. A právě takové prostředí pomáhá u onemocnění dýchacích cest stimulovat imunitu. Nezanedbatelný je i vliv atmosférické elektřiny a ionizace vzduchu. Děti se ocitnou ve vyšší nadmořské výšce, pozvolna se jejich organismus přeladí a otuží. Každodenní pobyty venku a túry pozitivní účinky ještě podpoří.

Denně kromě neděle jsme dopoledne prováděli ve skupinkách dechová cvičení pod vedením místní zkušené fyzioterapeutky Ivany Hudákové, která se dechovou rehabilitací zabývá přes dvacet let. Původně pracovala v léčebně pro plicní choroby v Nové Poliance, kde se zaměřovala na pacienty s chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN). Ivana Hudáková říká, že počet pacientů s touto chorobou narůstá nejen mezi dospělými, ale i dětmi. Malým dětem chybí přirozený pohyb, všestranný rozvoj, otužování a imunita. Příliš je jako starostlivé matky izolujeme a chráníme. Měly by dříve než ve dvou nebo třech letech přijít do styku s ostatními dětmi, aby si vybudovaly imunitu. Dále je nedostatečně oblékáme. Základem jsou



Štrbské pleso.

chráněné uši a čelo, protože dutiny jsou choulstivé na prochlazení. Je nutné přednostně chránit také boky a chodidla. Ruce a nohy mohou být klidně holé. Proto důrazně trvala na tom, aby děti při cvičení nosily čepice a šátky nebo šály. Důležité je také co nejdéle pobyt venku. Vlhké ovzduší po dešti umožňuje přirozenou inhalaci.

Dechová rehabilitace představuje soubor fyzioterapeutických technik, které se s úspěšností používají v léčbě chronických, ale i akutních plicních onemocnění, a dále všude tam, kde zdravotní stav komplikuje dušnost. Vede ke zlepšení funkce plic, lepšímu a hlubšímu dýchání, usnadnění odkašlávání a zvýšení pružnosti hrudní stěny.

NEŽ ZAČNETE CVIČIT

Základem pro zdravé dýchání je správné držení těla a správný postoj (rozložení váhy a postavení chodidel). Ivana Hudáková doporučuje nechat dítě zkontrolovat u pediatra, fyzioterapeuta nebo ortopeda. Pokud není poloha těla ideální, jsou některé svaly přetěžovány a vzniká svalová nerovnováha. Žebra se stávají nepohyblivými, zablokují se a hrudní páteř tuhne. Doma si můžete



Foukání do pingpongového míčku.



Slaná voda je ideální.



Oblíbené foukání bublin.

pomoci takzvaným míčkováním. Jde o metodu, která využívá akupunkturních a akupresurních bodů podél páteře. Stahováním a uvolňováním svalů a tkání dochází k jejich relaxaci. Zlepší se držení těla a uvolní mezižební svaly. Klesá svalové napětí, povzbudí se imunitní systém, dýchání se z povrchního mění na hlubší břišní a organismus se může rychleji uzdravovat. Metoda spočívá v tom, že dítě položíte na záda a pod tři body na zádech mu vložíte malé míčky (menší než molitanové na soft tenis, které dospělý mít může). Nejde o specifické body, mohou se pokaždé trochu posunout podle osobní potřeby. První bod se nachází pod krční páteří, druhý uprostřed mezi lopatkami a třetí pod kostrčí. Jde o příjemnou polohu, ve které je třeba setrvat celkem čtyři minuty. Míčková podpora relaxuje hrudní a krční svaly a svaly pánve, páteře a pletence ramenního a díky ní se uvolní křečovitě stažené hladké svaly průdušek a vyvolá se vykašlávání.

Míčky se dají využít i na hlazení, kdy pomáhají uvolnit svaly kolem průdušnic a dýchacích cest. Uvolňuje se tak nahromaděný hlen a tím se usnadňuje jeho vykašlávání. Díky nim se lze vyhnout nadměrnému podávání chemických medikamentů.

Další nezbytnou podmínkou pro dechovou gymnastiku je zajistit průchodnost dýchacích cest, především nosu. S hygienou nosu je nutné začít u dětí už v prvním roce. Každodenní návyk by se měl stát součástí pravidelné péče o tělo. Sama si nos proplachují dvakrát denně od té doby, co jsem měla zánět dutin. Prostředí uvnitř nosu je přirozeně teplé a slané, proto se používá teplá, mírně slaná voda. Roztok si připravíte tak, že jednu rovnou kávovou lžičku soli (kuchyňská sůl pro děti, dospělí mohou i mořskou) zalijete převařenou vodou, aby se sůl důkladně rozpustila, jinak by mohla dráždit nosní sliznici. Když vychladne na teplotu těla (někdo snese i teplejší), nalijete ji do speciální nosní konvičky. Dítě nakloní hlavu na stranu nejlépe nad vanou nebo umyvadlem a vy mu přitisknete ústí konvičky k horní nosní dírce ze strany. Voda by neměla vytékat okolo. Sama začne za chvíli samospádem protékat vnitřkem nosu a vytékat druhou dírkou ven. Ústa jsou otevřená pro dýchání. Poté dítě jednou dírkou vodu vysmrká. Následně totéž opakujte s druhou nosní dírkou. Na konci je vhodné se ještě předklonit



Děti skáčou pod padákem a tím si roztahují mezižební svaly.

a z nosu vysmrkat vodu, která vyteče z čelních dutin. Sliznice nosu se výplachy otužuje, pomáhají při uvolnění zadní rýmy, při zánětu dutin i jako prevence zánětů nosních dutin i vedlejších nosních dutin, mohou předcházet zánětům středouší. Dají se aplikovat i při nadměrném vysychání nosní sliznice. Nosní sliznice se stává odolnější vůči bakteriálním a virovým infekcím. Šikovní děti tento proces zvládají i dříve než v pěti letech. Pozor na záklon, kdy může dojít k zatékání vody do středouší. Po ukončení proplachování by v nose a nosních dutinách neměla zůstat žádná voda. Půl hodiny byste pak neměli vycházet ven, a to zejména v zimě.

Další průpravou před cvičením je prokrvení krku. Dítě vyplázne jazyk na bradu a zařve jako lev. Ráno se ještě doporučuje stáhnout povlak z jazyka.

HYGIENA PRŮDUŠEK

Hleny, které se tvoří v nosohltanu, stékají do průdušek, kam mohou zanést infekce. Proto je třeba dbát na odhlnění průdušek a pomoci dítěti odkašlávat. Při tomto cviku potřebujete velký míč nebo jinou pomůcku tak, aby dítě vydrželo být hlavou dolů alespoň 20–30 minut (např. přes míč), protože se využívá gravitace. Při tom si může hrát nebo číst a my mu místičkou utvořenou z dlaně poklepáváme na záda tak, aby se hlen odlepil od stěn bránice. Poprvé se doporučuje cvičit kratší dobu a postupně cvičení prodlužovat, dítě by mělo při poklepávání říkat óóóó, ááááá. Díky vibraci se hleny odlepi a dítě je vykašle.

SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ

Bylo zjištěno, že 75 procent lidí dýchá špatně. Správně bychom měli používat

tzv. brániční typ dýchání, kdy se zapojuje bránice, hlavní dýchací sval. Zapojujeme i zevní mezižební svaly při nádechu a vnitřní mezižební svaly při výdechu. Spolu s bránicí pracují i svaly pánevního dna a hluboké svaly břicha. Kvalitní souhra všech těchto svalů vytváří podporu pro správné, a tudíž bezbolestné držení páteře (tzv. hluboký stabilizační systém). Většina z nás ale často dýchá do horního hrudníku, kdy pracují především svaly krku, a naopak svaly k tomu určené se tolik nezapojují. Břicho se při tomto typu dýchání pasivně vtahuje, což by při vdechu mělo být právě naopak, hrudník se nerozpíná do šířky, žebra se nepohybují a dochází k přetěžování svalů krku a krční páteře. Bederní páteř je naopak enormně přetěžována při dolním dýchání do břicha, kdy je břišní stěna povolena, břicho se při nádechu extrémně vyklenuje dopředu a bederní páteř se prohýbá do hyperlordózy, tedy přílišného zakřivení.

NÁCVIK SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ

Nadechněte se nosem tak, abyste nezvedali ramena. Při výdechu je důležité, aby byla výdechová fáze delší a co nejpomalejší. Přirozený poměr mezi délkou nádechu a výdechu je 1:2. Dítě naučíte správné brániční dýchání nejlépe na zádech, kdy jsou dolní končetiny pokrčené a hlava podložená. Nadechně se a důkladně vydechně, na bříško můžete položit polštářek nebo plyšovou hračku, která se nádechem zvedá. Nejvíce dbejte na úplný výdech, který podporujete stlačením hrudníku rukama. Tento cvik je velmi relaxační, uvolňuje břišní stěnu a zároveň aktivuje hlavní dýchací sval – bránici. Bránici je totiž třeba trénovat jako jiné svaly.

