

FYZIOTERAPIE PO ADENOTOMII

Vážení rodiče,

leták je určen pro období po adenotomii, kdy je důležité, aby se Vaše dítě především znovu naučilo dýchat nosem.

Překážka v horních cestách dýchacích vede k řadě změn v dýchání a držení těla. Dítě dýchá ústy a právě díky tomu se nevyvíjí správně dýchací svaly a hrudník. Změny se objevují i v oblasti čelistních kloubů, svalů obličeje, dutiny ústní nebo krční páteře.

Aby se zvýšil efekt adenotomie, je důležité po výkonu s dítětem doma cvičit nebo vyhledat fyzioterapeuta, který Vaše dítě vyšetří a zvolí vhodné cvičení.

Tento leták je pomůckou pro cvičení s Vaším dítětem doma a je zaměřen na oblasti, které jsou u dětí s adenoidní vegetací nejčastěji změněny.



POZICE vhodná na nácvik dechového vzoru nebo použití dechových trenažérů je turecký sed, sed na židli, balónu nebo válci s oporou celých chodidel o podlahu.

NÁCVIK SMRKÁNÍ

Pokud Vaše dítě ještě neumí smrkat, zkuste s ním smrkání nacvičit hravou formou.

- Hra na slona- snaha o hlasitý a dlouhý výdech nosem na způsob troubení slona
- Hra na ježka- dítě zkouší „funět“ jako ježek
- Zamlžené ruční zrcátko- nejprve výdechem ústy a poté nosem
- Odfouknutí peříčka z dlaně nosem
- Létaující koberec- vleže na zádech položit přes ústa a nose papírový kapesník a nejprve zkoušet odfouknout prodlouženým výdechem ústy a poté nosem

NOSNÍ SPRCHA patří stejně jako smrkání k základní hygieně horních cest dýchacích. Vhodná je zejména u dětí s chronickými rýmami a záněty středního ucha

KLOKTÁNÍ je pro děti koordinačně velmi náročný cvik, avšak velmi vhodný

ORONAZÁLNÍ UZDIČKA je oblast mezi nosem a ústy, která bývá zkrácena a vede k tomu, že má dítě stále otevřená ústa. Protahování lze buď pomocí kolečka z tvrdého papíru, který se vloží na rty a pomocí pohybu rtů se kolečko vtáhne do úst, chvíli se podrží, zatímco se automaticky dýchá nosem a poté se kolečko vyjme. Vhodné je taky schovat rty co nejvíc do pusinky a pak našpulit jako když Vám chce dát dítě pusu

NÁCVIK DECHOVÉHO VZORU

nádech nosem- následuje krátká pauza- výdech ústy- pauza

- Nádech nosem učíme pomocí různých vůní (bylinek, koření, květin), zároveň se obnovuje čichová funkce, která bývá rovněž oslabena
- Ponorka bez bublin- vložit do úst slámku, ponořit do skleničky a dýchat bez bublin (nádech i výdech nosem)
- Magic Ball, větrník, frkačka, bublifuk, nafukování balónku, dechové nástroje, závod peříček nebo polystyrenových míčků



- Na papír dát kapku vody s barvou a rozfoukat do nějakého tvaru, foukací fixy
- Foukací hry (Turbino, Puste Lotto)
- Medvěd, čmelák- nádech nosem s výdechem mručet jako medvěd nebo si dát ruce na uši a dělat čmeláka

DECHOVÉ TRENAŽÉRY

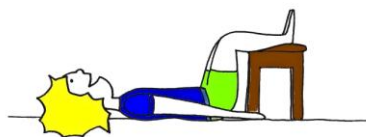
- RC- Cornet N- jediná pomůcka pro dutinu nosní a její lepší hygienu při rýmách, zánětech dutin či středního ucha (poukaz od pediatra, alergologa, pneumologa)
- TheraPEP- výdech ústy proti nastavitelnému odporu



CVIKY PO ADENOTOMII jsou zaměřeny na procvičení dechového vzoru během pomalého pohybu, rozvíjení hrudníku, vhodného zapojení břišních svalů a protažení svalů zkrácených

Dýchání do břicha

Dítě leží na zádech, nohy má pokrčené nebo položené na stoličce. Ruce jsou položeny podél těla, dlaněmi vzhůru nebo jsou dlaně položeny na břichu. Dodržujte dechový vzor. Nádech nosem je veden do celého břicha a to se pod dlaní zvedá. Dlouhý výdech je ústy. Složitější varianta je se zvednutými dolními končetinami. Pozor na záklon hlavy, prohnutí beder nebo zvýšení celkového napětí. Pozice je odpočinková.

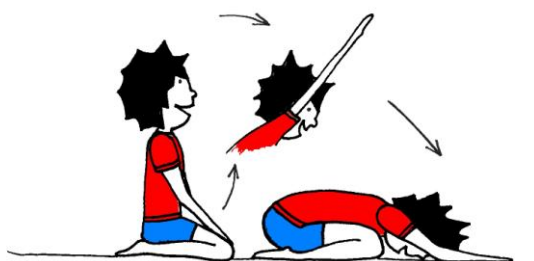


Předávaná

Dítě leží na zádech, nohy má pokrčené, mezi kotníky dáme míček nebo hračku. Nádech nosem je opět veden do břicha. S výdechem zvedne nohy a předá míček do rukou. S nádechem položí pokrčené nohy zpátky na zem a současně ruce i s míčkem natáhne za hlavu až na zem. S výdechem jdou nohy a ruce zpátky, předá se míček a vrací se zpět. Pozor na hlavu a bedra jako u předchozího cviku.

Protahení

Pozice na čtyřech, opora o celé dlaně, rovná záda, hlava v prodloužení páteře (ne záklon či předklon). S nádechem nosem se zvedne jedna ruka do strany, hlava se dívá stejným směrem a dojde k protažení. S výdechem se dítě vrací zpět do výchozí pozice. Cvik lze provést i během výdechu. Střídají se vždy obě strany.



Zaječí uši

Sed na patách, dítě se narovná, stáhne ramena dolů a do šířky, vytáhne hlavu jako žirafa. S nádechem nosem zvedne ruce nahoru, co nejvíce se vytáhne, ale dávejte pozor, aby se dítě neprohýbalo v zádech nebo nadměrně nevystoupala dolní žebra (šikmé břišní svaly jsou aktivní). S dlouhým výdechem ústy se dítě pomalu pokládá na zem. Během celého pohybu jsou záda, hlava i ruce rovně. Na zemi ještě co nejvíce nastraží uši (protáhne ruce do dálky). V této pozici setrvá a klidně dýchá (nádech nosem, výdech ústy).

Řvoucí lev

Sed na patách, opora o dlaně, horní končetiny jsou natažené v loktech. Dítě stáhne ramena, vytáhne krk. Hlava je v prodloužení páteře, záda rovná. S nádechem nosem, který je opět veden do břicha, se dítě zkusí co nejvíce zamračit (co nejvíc zvýšit napětí). S výdechem ústy napětí uvolní, vyplazí co nejvíc jazyk i se zvukem řvoucího lva. Poté hlavu zcela uvolní do předklonu, uvolní i jazyk.

