

PREZENTACE PROJEKTU LOKOMOCO



PROJEKT LOKOMOCE

- Založen roku 2014 MUDr. Jaroslavou Chlupovou ve spolupráci s fyzioterapeuty, psychology a trenéry mládeže
- Projekt Lokomoce má za cíl zdravě rozhýbat děti od nejranějšího věku
Dát jim informaci o tom, že pohyb je základem zdravého života
Pohyb potencuje u dětí psychomotorický vývoj, zvyšuje kondici, posiluje imunitu
- MŠ ve 4 krajích
- Spolupráce s psychologickým institutem Re:Life

DNEŠNÍ DOBA

- Nedostatek prevence
 - Neznalost svého těla - lidé přestávají své tělo vnímat
 - Málo pestrého pohybu
 - Převaha statické zátěže nad dynamickou
 - Nadbytek moderních technologií
-
- Dětem chybí: pestrý pohyb (málo pohybových vzorců), kreativita, hravost, představivost, ctižádost, bojovnost



VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

Vadné držení těla má až 90 % dětí

- předsun hlavy, hlava nestojí nad trupem
- protrakce ramen
- plochý hrudník, kyfotická Th páteř
- naklopená pánev, prohnutí v LS přechodu
- zavření třísel
- valgozita kolen (postavení 'do X')
- vbočená chodidla



VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

Neznalost tohoto problému nebo jeho přehlížení,
a to zejména v době, kdy dítě roste,
vede ke zdravotním problémům.

Chceme děti učit:

- vnímat své tělo
- učit se s ním správně zacházet
- vnímat okolí, reagovat na změny, pokyny, respektovat druhé, “máknout”

To vše zábavnou, nenásilnou a hravou formou.



CVIČENÍ V MŠ

Podmínky:

- pravidelné každodenní cvičení 20–30 min
- volný cvičební úbor
- naboso
- předcvičuje/dozoruje paní učitelka – je pro ně pohybovým vzorem, jak se pohybuje ona, budou se pohybovat i děti

Projekt Lokomoce zajišťuje odborné workshopy pedagogům MŠ

SCREENINGOVÉ VYŠETŘENÍ DĚTÍ

- Pod vedením fyzioterapeuta a zapisovatele
- Dobrovolné, hrazené rodiči
- Obsahem 6 statických a 5 dynamických testů
- Výsledkem karta obsahující:
 - Celkový pohybový obraz dítěte
 - Nejvýraznější projevy v rámci držení těla
 - Doporučení vhodných cviků
- Rodič kartu obdrží e-mailem

Vysvětlivky k jednotlivým vyšetřovacím testům:

- **STOJ** – hodnotíme stoj zepředu, zezadu i z boku, postavení hlavy, lopatek, křivku páteře, postavení pánve, osu dolních končetin.
0 norma-aktivní stoj, 1 pasivní stoj
- **STOJ NA JEDNÉ NOZE** – hodnotíme kvalitu stoje, souhyb těla, výdrž, porovnání pravé a levé končetiny.
+0 výborná stabilita, 0 norma-stabilní stoj, 1 mírná nestabilita, 2 výrazná nestabilita
- **PŘEDKLON** – hodnotíme hloubku předklonu s nataženými končetinami.

Označení - cm	Vzdálenost pod úroveň chodidel
Označení + cm	Vzdálenost, která chybí do dotyku se zemí

- **KLENBA NOHY** – hodnotíme podélnou i příčnou klenbu, aktivitu chodidla i mimoosové postavení.
+0 výborná aktivita klenby, 0 norma-aktivní klenba, 1 mírně snížená klenba, 2 výrazně snížená klenba, 3 nefunkční klenba
- **CHŮZE** – hodnotíme zapojení těla do mechanismu chůze, souhyb horních končetin; zaměřujeme se především na nastavené osy dolních končetin.
0 norma-koordinovaná chůze, 1 mírně nekoordinovaná chůze, 2 výrazně nekoordinovaná chůze
- **OPORA O HORNÍ KONČETINY** – hodnotíme postavení lopatek a aktivitu rukou (aker), stabilitu loketních kloubů.
0 norma-aktivní opora, 1 pasivní opora
- **LEZENÍ PO ČTYŘECH** – hodnotíme plynulost lezení, mechanismus a provedení pohybového manévru, souhyb těla.
0 norma-plynulé koordinované lezení, 1 mírně nekoordinované lezení, 2 výrazně nekoordinované lezení
- **ZVLÁDNUTÍ PŘEKÁŽKY** – hodnotíme, jakým stylem dítě překážku přeskochí; jak je nastavená osa dolních končetin a práce horních končetin.
0 norma-koordinovaný přeskok, 1 mírně nekoordinovaný přeskok, 2 výrazně nekoordinovaný přeskok
- **HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM** – hodnotíme aktivaci šikmého břišního svalstva.
0 norma-aktivní HSS, 1 méně aktivní HSS, 2 neaktivní HSS
- **HYPERMOBILITA** – hodnotíme zvýšenou kloubní pohyblivost (především u loktů a kolen).
0 norma, 1 mírná hypermobilita, 2 výrazná hypermobilita
- **SVALOVÉ NAPĚTÍ** – hodnotíme celkové napětí dítěte.
+1 zvýšené (hypertonické) napětí, -1 snížené (hypotonické) napětí

Bližší informace najdete na www.lokomoce.eu nebo Facebook Lokomoce.

Chcete k nám chodit na cvičení nebo individuální terapii s dítětem?

Kontakt: haklova@lokomoce.eu nebo tel. číslo 602559308 (fyzioterapeutka Mgr. Martina Haklová)

KONTAKTY



www.lokomoce.cz



info@lokomoce.cz



+420 731 115 224



Lokomoce – pohyb jako prevence



Projekt Lokomoce



[lokomoce](https://www.instagram.com/lokomoce)



DĚKUJEME ZA
POZORNOST

