

Ptejte se na *www.sanquis.cz/poradna*



Do školy s nemocí?

Vždy se snažím dávat děti do školky a školy jenom zdravé, o to víc mě zarazí, když vidím, že tam někteří rodiče vedou děti vyloženě nachlazené, někdy dávají dokonce učitelkám léky, které děti mají užívat. Existuje nějaká jasnější hranice, kdy už prostě dítě do kolektivu nesmí? J. B., e-mailem

Odpovídá MUDr. Josef Gut, primář dětského oddělení NsP Česká Lípa a místopředseda České pediatrické společnosti

Děti v předškolním věku prodělávají řadu zpravidla virových respiračních infekcí. Některé méně často, některé více. A nedá se s tím nic dělat. Co se situací, kdy dochází dítě do kolektivu? Malá část dětí je prakticky pro kolektiv pro svou vysokou nemocnost nevhodná, stejně stráví většinu času nakořenec doma. Rodiče těchto dětí se snažíme přesvědčit o posunutí „kolektivizace“. Otázka návratu „středního proudu“ občasné nemocných dětí do kolektivu není vůbec jednoznačná. Z pohledu ostatních dětí bývá nakažlivost těchto dětí nejvýznamnější v prvních dnech infektu. Problémem jsou ty, u kterých dochází k protahování projevů, resp. k nakažení novou infekcí. Děti s „tekoucím nosem a očima“ do kolektivu nepatří nakonec i kvůli sobě samým. Na druhé straně dítě, které si občas zakašle a jinak je cílé a spokojené, má v zásadě stejné podmínky ve školce jako doma. Otázka podávání léků ve školce není paušálně zodpověditelná. To je třeba posoudit podle důvodu a podle druhu léku. Něco jiného jsou protialergické dlouhodobě užívané léky, a něco jiného jsou antibiotika.

Pohled fyzioterapeuta

Dlouhé hodiny u počítače působí bolesti za krkem. Co s nimi?

Bolesti páteře vyvolané a vyvolávané prací s počítačem jsou fenoménem dnešní doby. Dlouhodobý sed je z pohledu naší páteře relativně složitá pozice. Pro udržení správného sedu je totiž nezbytná izometrická svalová aktivita, která udržuje optimální postavení páteře, čímž se brání přetěžování páteřních segmentů a okolních struktur. Naším cílem je, aby tato svalová aktivita byla co nejmenší. Při tzv. „zhrouceném“ sedu dochází k vadnému postavení křivek páteře, a tím k nevhodnému přetěžování některých segmentů páteře. Ve svalstvu trupu dochází k dysbalancím a některé svalstvo přechází do tzv. funkčního útlumu a ochabuje (např. břišní svalstvo, svalstvo pánevního dna, hluboké ohýbače krku, krátké hluboké svaly páteře atd.) a jiné svalstvo se jako kompenzace stává hyperaktivním a příliš napnutým (např. trapézový sval, prsní svaly, vzpřimovače páteře apod.). Zejména tyto přetížené svaly a zvýšený tlak na nesprávně nastavené páteřní segmenty pak způsobují bolesti při delším sedu.

Preventivních řešení je více, základ je zaujetí správné pozice a úprava ergonomie pracovního prostředí. Sem patří zejména správné nastavení výšky pracovní desky a židle (při sedu by v kolenních kloubech měl být otevřený úhel cca 100°) a umístění výšky a polohy monitoru (jeho střed by měl být vždy ve výšce očí a v takové pozici, aby hlava nebyla při jeho sledování rotována), stejně tak umístění klávesnice musí být ve správné výšce a pozici (prsty by při položení ruky na klávesnici neměly být výše než zápěstí). Jedním z nejjednodušších řešení je na krátkou dobu tzv. zdynamizování sedu, to se děje například sedem na velkém gymnastickém míči, což nutí ochabující svalovinu alespoň k bazální aktivitě, a tak sed není zcela pasivní. Pro bolesti krční páteře je také vhodné naučit se sedět s hlavou týlem opřenou o vysoké opěradlo s bradou volně spuštěnou k prsní kosti. Součástí zdravého sezení by měly být pravidelné přestávky spojené s dynamickými pohyby.



Doc. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.
přednosta Kliniky rehabilitace
a tělovýchovného lékařství 2. LF UK
a FN Motol



Rob Yeung: Sebedůvěra – umění získat cokoliv chcete

„Sebedůvěra je mimořádně čtivá a užitečná kniha, plná praktických tipů a smysluplných metod pro vybudování sebedůvěry,“ řekla o knize Angela Mansi, docentka psychologie z Westminster Business School. Tento světový bestseller radí, jak se postavit obavám, jak si vybudovat sebedůvěru a dosáhnout životních cílů. Kombinuje metody kognitivně-behaviorální, sportovní i pozitivní psychologie a neurolingvistického programování. GRADA