

## **Polohování**

Polohování patří mezi důležité edukační formy práce a je jednou ze základních rehabilitačních technik. Zikl (2011) vymezuje polohování pro potřeby speciální pedagogiky jako „aktivity realizované u osob s poruchami hybnosti prostřednictvím změn polohy těla nebo jeho částí“. Klusoňová a Pitnerová (2005) definují polohování jako „správné uložení pacienta, změny poloh v určitých časových intervalech a uložení končetin“. Další autoři charakterizují polohování jako techniku, která je primárně zaměřená na zvýšení schopnosti klienta zvládat úspěšně a bezpečně denní činnosti (Dodd, Imms, Taylor, 2010).

Cílem polohování je prevence zdravotních komplikací, podpora dalšího psychomotorického vývoje a odstranění patologických pohybových vzorců. Imobilní žák s těžkým postižením by neměl setrvávat v jedné poloze déle než půl hodiny. Pedagog musí vycházet z individuálních potřeb žáka a z možností, které mu nabízí konkrétní zařízení a konkrétní situace.

V praxi rozlišujeme tyto **typy poloh**:

- léčebně-preventivní
- vyšetřovací
- aktivně-úlevové (přirozené)
- korekční
- protiboletivé
- polohování při první pomoci

Některé polohy mohou zvyšovat svalový tonus, zatímco jiné jej mohou snižovat nebo ovlivňovat vznik spastického vzorce. Ve školách využíváme převážně polohy preventivní, které mohou zabraňovat vzniku kontraktur, deformit a proleženin; hledáme polohy, které podporují plicní ventilaci, stimulují oběhový systém a současně slouží jako podpora dosažené úrovně hybnosti.

### ***Význam polohování***

Pohodlí žáka snižuje psychickou zátěž a tím zlepšuje i obranyschopnost organismu. Pravidelnými změnami polohy žáka se blokuje nadměrné působení tlaku na tlakové body a zajišťuje se tak okysličování a prokrvování tkání. Proto je nutné nepolohovat žáky do pozic, které pro ně mohou být nepříjemné nebo i bolestivé. Při pokládání nebo polohování dbáme na to, aby žák nezůstával v nepřirozené poloze, jako je např. s rukou zalehnutou pod tělem, prohnutými zády (opistotonní držení), překříženýma nohama apod. Polohy neměníme pouze ze

zad na boky a naopak, ale za pomoci vhodných pomůcek využíváme podkládání částí těla např. polštářem, molitanovými válci, gelovými podložkami, srolovaným prostěradlem, ručníky ad. Velmi vhodné jsou polohy šikmé, protože lépe rozkládají tlak. Polohu na břicho obvykle dospělí nepreferují, hůře ji snášejí, proto se u nich tato poloha běžně nevyužívá. Význam polohování spočívá rovněž v prevenci rozvoje kontraktur a deformit, usnadnění pohybu a umožnění zapojení například horních končetin při činnostech.

### **Pravidla polohování**

Polohování by mělo být systematické, řídicí se určitými pravidly. Speciální pedagog musí konzultovat možnosti poloh s rehabilitačním pracovníkem nebo lékařem. Způsob a délku polohování vždy konzultujeme s rehabilitačními pracovníky. Speciální pedagog polohuje žáka v křesle, na vozíku, speciální židli (popř. na lůžku) v přesných časových intervalech. Intervaly mezi změnami poloh se řídí podle aktuálního stavu žáka, mohou být v rozmezí mezi 20 minutami až čtyřmi hodinami, u zcela imobilních jedinců na lůžku by měl být interval změny polohy mezi jednou až dvěma hodinami, na vozíku nebo na židli by měl být interval změny polohy kratší, a to v rozmezí mezi 30 minutami až jednou hodinou. Žáci, kteří jsou pohyblivější a samostatnější, by měli měnit polohu každých 15 minut. Při polohování sledujeme úroveň pohodlí žáka, učíme se naslouchat jeho potřebám a přáním. Při změně polohy se vždy žáka ptáme, zda se v nové poloze cítí dobře, polohování nesmí vyvolat bolest. Během jídla se doporučuje používat polohu vsedě nebo polosedě, abychom zabránili problémům při polykání. Denně kontrolujeme místa riziková z hlediska vzniku dekubitů, v případě jejich existence je nutná konzultace s lékařem nebo sestrou. Z důvodu důsledné prevence vzniku dekubitů se doporučuje sestavit denní plán polohování, vymežit časový úsek pro každou polohu těla pro den i noc, a to s využitím preventivních opatření prostřednictvím polohovacích pomůcek, antidekubitních podložek a matrací (další příklady polohování viz Opatřilová, Zámečnicková, 2014).

### **Otázky a úkoly:**

1. Vymezte termín polohování a popište jejich cíle.
2. Charakterizujte význam polohování.
3. Samostatně nastudujte a vysvětlete rozdíl mezi jednotlivými typy polohování: léčebně-preventivní, vyšetřovací, aktivně-úlevové (přirozené), korekční, protibolestivé, polohování při první pomoci (<https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1573>).
4. Seznamte se vyzkoušejte si polohu Munie a Hnízda.

## 5. Shrňte pravidla polohování.

### **Literatura:**

Opatřilová, D. (2018). Odkaz e-publikace Somatopedické simulační techniky a intervence. <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1573>.

Opatřilová, D., Zámečnicková, D. (2014). Odkaz e-publikace Podpora rozvoje hybnosti osob s tělesným postižením <https://is.muni.cz/auth/elportal/?id=1213559>.