

Metodologie testování držení těla

Matthiasův test

Jedná se o jednoduchý test, který je relativně spolehlivý

- Pomocí tohoto testu zjistíme chabé držení těla, kdy je celkové napětí svalstva nižší (*Matoušková et al., 1992*).
- Je na periferní zkoumání držení těla nejvhodnější, neboť vychází z faktu, že při posturálním oslabení jsme schopni zaujmout aktivní držení těla jen po omezenou dobu

Tento test provádíme pohledem na tělo z boku.

Dítě se postaví do vzpřímeného postoje se zapojením svalstva tak, aby horní končetiny byly předpažené a svíraly s trupem 90°.

Necháme je takto stát 30 sekund a poté hodnotíme vstupní a konečný postoj.

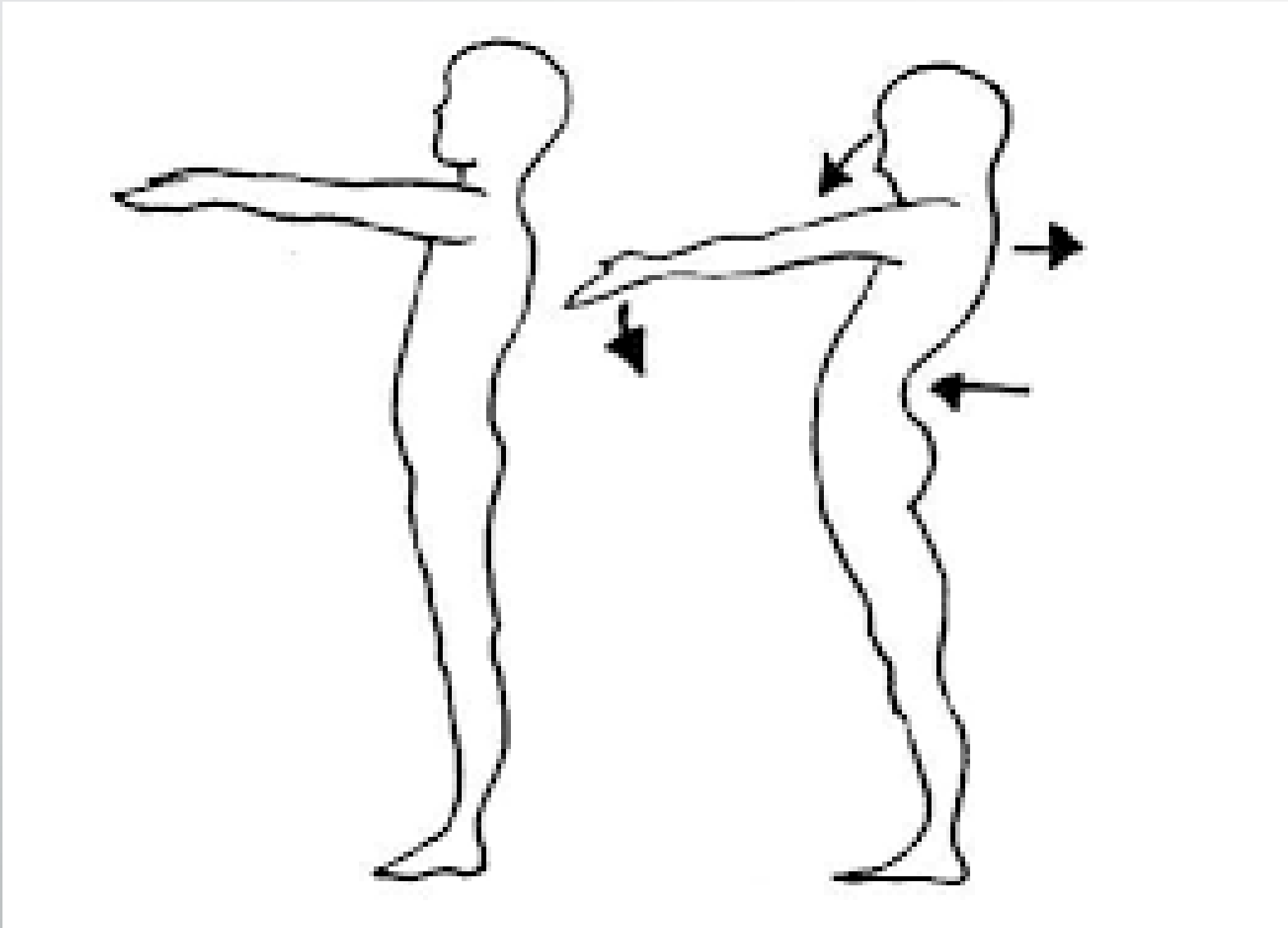
Přihlížíme také k aktivaci svalů a relativnímu nepokoji.

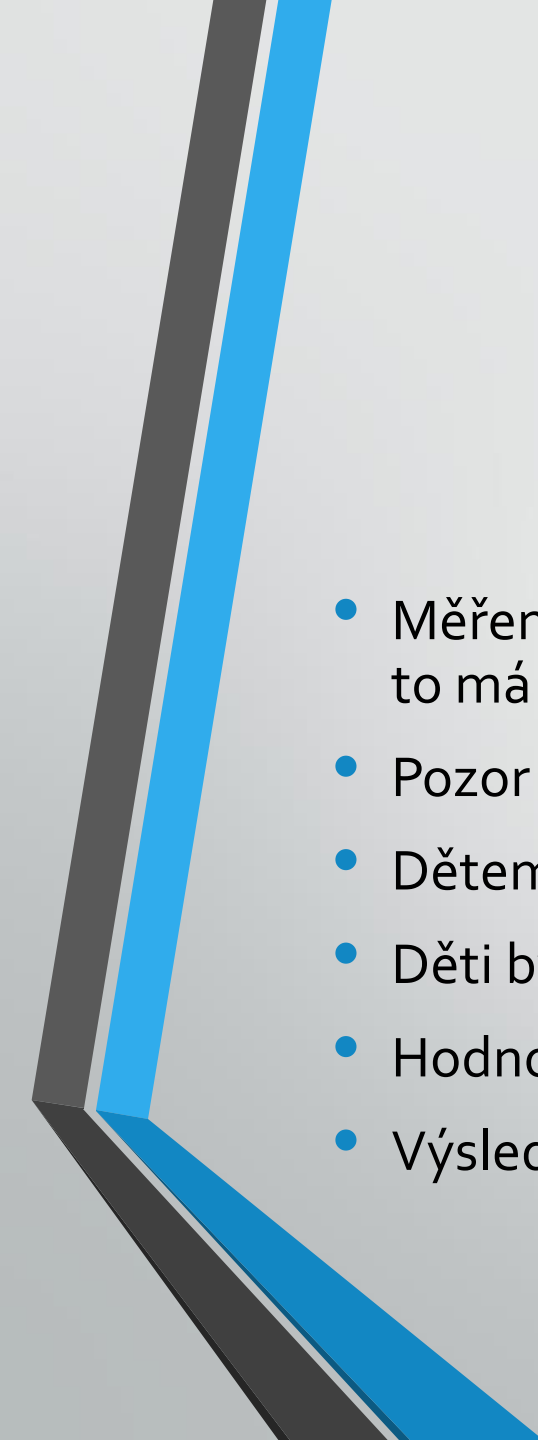
Děti zařazujeme do jedné ze tří skupin.

1. První skupina: postoj dítěte se relativně nezmění, držení těla je správné
2. Druhá skupina: hlava je vysunuta dopředu, horní část hrudníku se zaklání, ramena jsou vysunuta směrem dopředu, břicho je vystrčené. Jedná se o vadné držení těla.
3. Třetí skupina: zhroucené držení těla bez zaujmutí správného vstupního postoje.

Tento test provádíme u dětí od 4 let a je přínosný tím, že pohledem můžeme zjistit i menší formy vadného držení těla

(Matoušková et al., 1992).



- 
- Měření by mělo probíhat v dopoledních hodinách, aby děti nebyly unavené, neboť i to má na držení těla vliv.
 - Pozor na písemný souhlas od rodičů!
 - Dětem vysvětlíme, co je to Matthiasův test, názorně předvedeme ukázkou postoje
 - Děti by měly být ve spodním prádle
 - Hodnotíme držení těla na začátku sledování a po uplynutí 30 vteřin
 - Výsledky zapisujeme do předem připravených tabulek

Postojové standardy

dle Kleina a Thomase modifikované Mayerem

Výtečné držení

Hlava je vzpřímená, brada zatažená, hrudník vypjat, sternum nejvíce vyčnívající část těla.

Břicho zatažené, oploštěné.

Zakřivení páteře v obvyklých hranicích.

Lopatky neodstávají a obrys ramen je ve stejné výši.

Dobré držení

Hlava lehce nachýlená dopředu

Hrudník je mírně oploštěný.

Dolní část břicha by měla být zatažena, ale ne úplně plochá.

Zakřivení páteře je mírně zvětšené nebo oploštěné

Lopatky trochu odstávají, souměrnost obrysu ramen bývá mírně porušená.

Chabé držení

Hlava předkloněná nebo zakloněná, hrudník je téměř plochý.

Břicho bývá ochablé a tvoří nejvíce odstávající část těla.

Páteř má zakřivení zvětšené nebo oploštěné.

Lopatky odstávají a ramena jsou nestejně vysoko.

Může se vyskytovat i lehké boční vychýlení páteře, bok viditelně vystupuje.

Špatné držení

Hlava je značně v předklonu a hrudník bývá vpadlý.

Břišní svaly jsou zcela ochablé a tím břicho odstává viditelně dopředu.

Páteř má výrazně zvětšené zakřivení nebo je plochá.

Lopatky výrazně odstávají, ramena jsou nestejně vysoko, můžeme vidět nápadnou boční úchylku páteře, bok viditelně vystupuje.

(Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).