

„10 MUST KNOW” dla Rodzica, czyli jak nie utrudniać prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka

Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców, które mogą utrudnić prawidłowy rozwój dziecka albo wręcz wpłynąć na niego negatywnie:

1. **Noszenie przodem** – w tej pozycji kręgosłup dziecka ustawiony jest pionowo (często przy mało stabilnym tułowie), podtrzymywana główka dziecka oraz nieprawidłowe ustawienie miednicy prowokuje dziecko do odginania się w tył (dziecko może mieć przez to problem z unoszeniem nóżek nad podłogę w leżeniu tyłem), główka dziecka zazwyczaj zwrócona jest tylko w jedną stronę (co może spowodować powstanie/utrwalenie asymetrii), może wystąpić prężenie i zaciskanie piąstek (nieprawidłowy rozkład napięcia mięśniowego – problemy z leżeniem na brzuszku, przyjmowaniem innych pozycji), dziecko nie ma możliwości łączenia rąk w linii środkowej ciała – Rodzice, tę pozycję zostawmy tylko do przytulenia, uspokojenia dziecka, a zaraz potem wybierajmy dużo lepsze metody noszenia np. na fasolkę.
2. **Nie układanie dziecka na brzuszku, „bo nie lubi”** – zdarza się, że maluszki „głośno” manifestują swoje niezadowolenie z faktu leżenia na brzuchu, wiąże się to z małym doświadczaniem tej pozycji oraz dużym wysiłkiem, jaki muszą włożyć w jej utrzymanie (szczególnie w początkowych miesiącach swojego życia) – mimo to, Rodzicu nie rezygnuj z układania dziecka w ten sposób, „małymi krokami” zachęcaj maluszka do leżenia na brzuchu, pozwoli mu to szybciej osiągnąć poszczególne umiejętności (np. obroty) oraz wpłynie na ich jakość.
3. **Układanie na boku** – u maluszka, który w swojej aktywności spontanicznej nie potrafi samodzielnie tego zrobić, kładzenie na boku powoduje duże obciążenia w obrębie stawów biodrowych, co w konsekwencji może zaburzać prawidłowe kształtowanie się tych stawów. Ze względu na niewielkie pole podparcia, często tak układane dzieci wyginają się „w łuk”, próbując w ten sposób utrzymać tę trudną dla nich pozycję (dochodzi wówczas do nieprawidłowego rozkładu napięcia mięśniowego, co utrudni przyjmowanie kolejnych umiejętności) – Rodzicu, jeśli z jakichś powodów musisz tak dziecko układać, skontaktuj się z fizjoterapeutą, który doradzi jak odpowiednio zabezpieczyć tę pozycję.
4. **Podciąganie za rączki do siadu** – jest to tzw. „próba trakcyjna”, którą wykonywać powinien lekarz lub fizjoterapeuta, jednorazowo w celu sprawdzenia aktywności dziecka – Rodzicu, to nie jest ćwiczenie!!! Nadmierne wykonywanie tej próby, uczy dziecko nieprawidłowych wzorców ruchowych.
5. **Zbyt wczesne sadzanie** – najczęściej oparte o coś lub dodatkowo obłożone poduszkami dziecko musi sobie radzić z pozycją, której samo nie umiało przyjąć, zazwyczaj mało stabilny tułów ustawia się asymetrycznie, plecy się zaokrąglają (powodując duże przeciążenia w obrębie kręgosłupa) – Rodzicu, daj dziecku czas na samodzielne uzyskanie tej pozycji (dziecko siada między 10-11 miesiącem życia), dzięki temu maluch dobrze będzie radził sobie z pracą przeciwko sile grawitacji, jego plecy nie będą się zaokrąglły podczas siadu oraz będzie umiał wyciągać rączki przy utracie równowagi.
6. **Spanie/przebywanie w foteliku samochodowym poza samochodem** – przez wymuszoną pozycję półleżącą dziecko ma ograniczoną swobodę ruchu, dochodzi do uciśnięcia klatki piersiowej oraz zwężenia światła dróg oddechowych (oddech staje się płytki), u maluszka

może dojść także do powstania/utrwalenia się asymetrii lub spłaszczenia główki – Rodzice wybierajcie płaskie, twardsze materace do odpoczynku bądź aktywności maluszków.

7. **Używanie chodzika** – mimo, że sprzęt ten jest atrakcyjny dla dziecka, nie daje mu prawidłowych doświadczeń motorycznych. Dochodzi do nieprawidłowego obciążania stóp, brak odpowiedniej stabilizacji tułowia ma wpływ na kształtowanie się złego wzorca postawy, i co najważniejsze, dziecko w chodziku nie uczy się uważności – Rodzicu, możesz lepiej zainwestować swoje pieniądze ;)
8. **Nauka chodu za wyciągnięte do góry rączki** – nie ma nic wspólnego z samodzielnym chodzeniem! Ręce podczas prawidłowego chodu są swobodne, blisko tułowia, mają służyć jako ewentualna obrona podczas utraty równowagi – Rodzicu pamiętaj, że bardzo ważny jest chód bokiem przy meblach, zanim dziecko ruszy do przodu. Podczas nauki samodzielnego chodu możesz wspomóc dziecko podtrzymując go za barki albo biodra.
9. **Pierwsze buciki, muszą być ponad kostkę i ze sztywnym zapiętkiem** – jest to błędne myślenie! Mała stópka potrzebuje bucik dopasowany, ale dający jej możliwość pracy. Bardzo ważna jest elastyczna podeszwa (zapewniająca stopie ruch w każdej płaszczyźnie), cholewka poniżej kostki oraz dopasowany (nie sztywny) zapętek, który nie będzie utrudniał ruchów. Buciki muszą być lekkie, przewiewne i miękkie – Rodzicu, w razie wątpliwości skontaktuj się z fizjoterapeutą.
10. **Zakładanie bucików „na odwrót”, żeby skorygować stopy** – po prostu się tego nie robi, bo nie jest to żadna metoda terapeutyczna!!! Jeśli dziecko nieprawidłowo stawia stopy, trzeba poznać tego przyczynę, bo może być to związane z nieprawidłowościami w obrębie stawów biodrowych (niekiedy na tyle niewielkimi, że mijają wraz z wiekiem) – Rodzicu, w razie wątpliwości odnośnie stóp swojego dziecka, skontaktuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, oni doradzą Ci odpowiedni sposób leczenia i sprawdzone metody terapeutyczne.

Fizjoterapeuta Aleksandra Klecza