

Komisija za razvojne ambulante

Ljubljana: 10.04.2015

SLABOSTI IN PREDNOSTI VADBE ZA DOJENČKE

Pogosto izvemo, da starši z dojenčkom obiskujejo samoplačniške »telovadbe za dojenčke«, ki »spodbujajo gibalni razvoj«.

Po pregledu ponudbe »telovadb za dojenčke« na prostem trgu v Ljubljani, ki jih vodijo kadri z neustrezno strokovno izobrazbo, smo prišli do naslednjih zaključkov:

- telovadba ne upošteva osnovnega nevrološkega razvoja pri dojenčku.
- spodbuja se hiter, ne pa kvaliteten razvoj.
- vaje ne aktivirajo trupa in ne spodbudijo samodejnih rotacij, ki so ključne za razvoj osnovne stabilnosti v trupu.
- prevečkrat se izvajajo vaje preko vlekov nog in rok, ne pa odrivov (rok), ki jih mora dojenček osvojiti (odriv od podlage krepi mišični steznik; vleki krepijo že tako premočen ramenski in medenični obroč, ki daje stabilnosti v trupu le vrhnjih mišic (torej ne »steznika«))
- vaje niso prilagojene posameznemu dojenčku; kar pomeni, da se ne spodbuja tam, kjer dojenček rabi spodbudo in ne zavira, kjer dela nepravilno. Dela se tako, da mame ponavljajo za vaditeljico, ki dela na lutki.
- nekatere vaje so popolnoma nesmiselne za gibalni razvoj, vendar se nekateri dojenčki v njih zabavajo. Starši izvajajo te vaje misleč, da če dojenčku ugaja, mu tudi koristi. Največkrat se zabavamo tam, kjer ni potrebno preveč »delati«. Dojenčki so v nepravilnih vzorcih brez aktivnosti v trupu večkrat bolj veseli, ker se počutijo varne vendar so žal tudi odvisni od staršev.
- prijemi za polaganje in pobiranje dojenčkov, ki še nimajo osvojene kontrole glave (do 6 mesecev starosti) so nepravilni, ker ne podpirajo glave in medenice. Dojenček niha z glavo v ekstenzijo, trup visi v zraku, prijema se v pazduhe.
- pri nekaterih vajah se vidi, da so bile vzete iz nefizioterapevtske obravnave, spremenjene ali nadaljevane tako, da spodbujajo pretirano zategovanje nazaj. Npr. kotaljenje dojenčka po maminih nogah, pri čemer glava pada vznak pri obratu iz trebuha na hrbet. Vaje je potrebno izvajati kvalitetno in s pravilnimi strokovnimi prijemi.

- med telovadbo se dojenčke prevečkrat izpostavlja »aviončku« in vajam na trebuhu z prijemom v trupu.
- dojenčki brez osvojene kontrole glave so prehitro vertikalizirani (drži se jih preveč pokonci, brez rotacij v trupu).
- edini pozitivni vidik »telovadbe za dojenčke« je druženje za mame in izmenjava informacij.

Najpogostejše nepravilno igranje, ki ga starši izvajajo, je tako imenovani »avionček«, ko z dojenčkom krožijo po zraku. Dojenček se v tem položaju pogostokrat zategne v ekstenzijo. Ker pa vriska ali se smeje, s tem nagrajuje starše, ki ponavljajo zanj škodljivo aktivnost.



Vir: blog.monarch.co.uk



Vir: www.babymoon.es

Dojenček mlajši od 6 mesecev starosti se v »aviončku« zategne v ekstenzijo, roki gresta v odročanje. Gibalni vzorec bo prenesel na trdno podlago. Spodbujanje pretirane ekstenzije dojenčku samo škodi.



Vir: www.candokiddo.com

V tej starosti je za dojenčka bolj pomembno, da pase kravice na trdni podlagi in da se nauči **naslanjati na roki** in **se odrivati z rokami od podlage**.

Priporočila strokovnjakov za normalni razvoj otroka so:

- do tretjega pregleda pri pediatru (pri starosti 6 mesecev) odsvetujemo obiskovanje kakršnihkoli telovadb za

dojenčke, plavanja za dojenčke in joge za dojenčke.

- ko pediater oceni, da ima dojenček osvojeno kontrolo glave in dobršen del trupa in **da dobro pase kravice** (na iztegnjenih rokah!), lahko starši »normalnih« dojenčkov na svojo željo hodijo na aktivnosti primerne starosti njihovih otrok.

dr. Živa Kalar, dipl. fizioterapevtka, RNO terapevtka

mag. Petra Durjava Lajevc, dip. fizioterapevtka, RNO terapevtka