

KOMISIJA ZA OTROKE Z MOTNJAMI V RAZVOJU

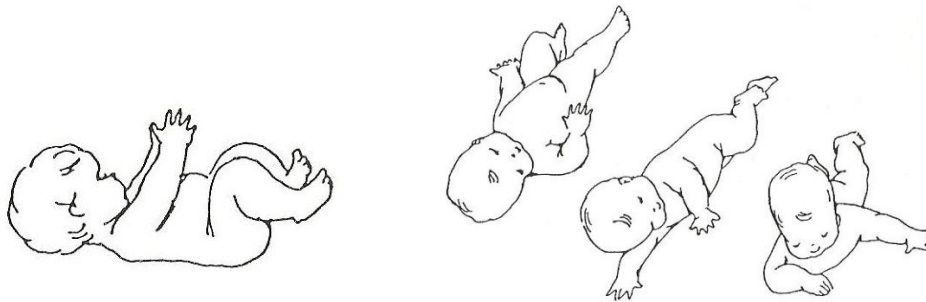
Ljubljana: 15.06.2011

Besedilo, ki sledi, je namenjeno staršem in skrbnikom, da se bodo v današnji poplavi informacij lažje odločali, kaj je dobro zanje in za njihovega otroka. Za dodatna vprašanja naj se obrnejo na svojega pediatra ali razvojno ambulanto.

NORMALNI RAZVOJ OTROKA

Za zdravega donošenega dojenčka velja, da gre skozi znane faze razvoja. Iz njegovega načina premikanja po podlagi lahko ugotovimo, če ima kakšne težave. Dojenček za zdrav razvoj potrebuje trdno in ravno podlago (npr. armaflex, blazino za jogo, čvrsto peno,...). Postelja je premehka, previjalna miza premajhna. Čez dan se večkrat igrate z njim na podlagi. Ne vzemite ga v naročje takoj, ko zajoka, ampak ga poizkusite potolažiti na tleh, s spremembo položaja ali z drugo igračo. Dvigujte in polagajte ga na podlago preko bočnega položaja in tudi nosite ga glede na njegove fizične sposobnosti. Dojenček, ki še nima osvojene kontrole glave, se nosi ob telesu v lupinici. Ko ima osvojeno kontrolo glave, se nosi s hrbtom naslonjen na staršev trebuh in v diagonali (ne v sedečem pokončnem položaju). Dojenčka, ki se sam usede, nosite v sedečem pol bočnem položaju. Opisan normalni razvoj otroka velja za 80 % zdravih, donošenih otrok. Ostali prav tako zdravi in normalni otroci pa lahko uporabljajo razne variante, ki pa se še vedno upoštevajo kot normalni razvoj, le da so manj pogoste. Nekateri preskočijo kakšno fazo, vendar iz nadaljnjega razvoja vidite, da se vračajo in ponavljajo, kar so preskočili. Iz boka se usedejo tisti, ki so v trupu bolj čvrsti. Ostali se najprej spravijo na vse štiri in se presedejo čez bok v stransko sedenje. V premikanju po tleh je največ odstopanj. Dobre tričetrtine vseh normalnih otrok se plazijo po vseh štirih. Nekateri so se prej plazili po trebuhu naprej kot »vojaki«, ni pa nujno. Nekateri se nikoli na plazijo po trebuhu, ampak samo po vseh štirih, spet drugi pa ostanejo »vojaki« ves čas in ne grejo v štirinožno plazenje. Nekaj se jih le kotali in ko pridejo ob oporo, vstanejo. So tudi takšni, ki se premikajo le po zadnji plati in spet drugi, ki se sploh ne premikajo, ampak če sedijo ob opori, pač vstanejo. Ravno zaradi mnogih variant je nemogoče reči, da je nekaj stoddstotno prav, ostalo pa narobe. Ljudje smo si različni in prav tako so različni tudi dojenčki. Nekateri se usedejo pri petih mesecih in shodijo pri desetih, spet drugi se usedejo pri enem letu in shodijo pri dveh letih. So dojenčki, ki se v posameznih fazah ne zadržujejo dolgo časa in kar hitijo proti hoji. Drugi pa raje dolgo časa ponavljajo in utrjujejo neko aktivnost in so v primerjavi s prvimi bolj »počasni«. Največ škode naredi prehitro posedanje in postavljanje otroka na noge, ko ta fizično še ni sposoben za to. Otroka ni treba učiti hoditi, medtem ko ga je treba naučiti umivati zobe. Dojenček krepi svoje mišice s tem, da prehaja med različnimi fazami razvoja in ponavlja že osvojeno. Če otroka, ki je v fazi obračanja, posadite sedeti med blazine, se bo nehal obračati. Sedenje je v očeh dojenčka več vredno od obračanja, ker je bolj podobno stoji in hoji. Dojenček ima od dneva rojstva le en cilj. Hoditi po dveh nogah. In pot do tega cilja je genetsko zapisana. Če mu omogočite prave pogoje (zgoraj opisane), bo sam prišel do cilja. Mačke nihče ne uči hoditi, pa vendar shodi, ko to zmore.

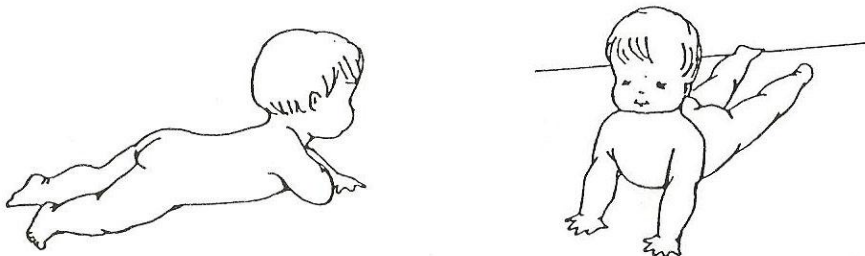
Sredina in obračanje



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Prve tri mesece je dojenček še zelo nebogljen. Ko leži na hrbtu, ga z igračko ali svojim obrazom pripravite, da zadrži glavo v sredini in vzpostavi očesni kontakt. Takrat ima dolg vrat. Bradica se dotika prsnice. Če igračko premaknete proti strani, ji bo sledil s pogledom in se »ponesreči« obrnil na bok. Obračanje mora biti enako preko obeh bokov. Včasih ga lahko na boku zadržite, tako da zadrži glavico in gleda v smeri obrata. Ne sme se obračati tako, da bi glavo dal močno nazaj in se z njo odrinil od podlage. Če mu pri obratu na trebuh roka ostane pod telesom, ga malo nagnite na nasprotno stran, da jo bo lahko sam izvlekel.

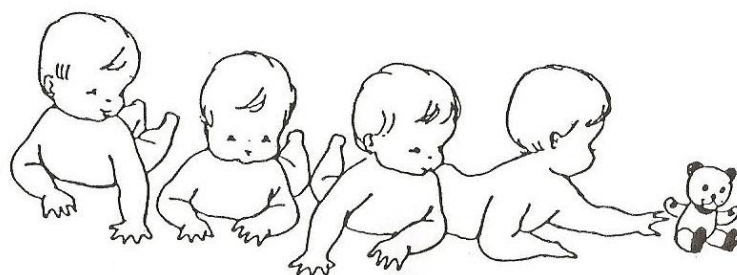
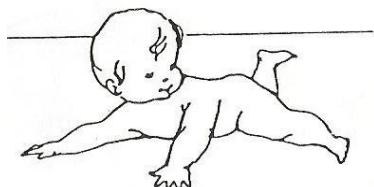
Trebušna lega in pasenje kravic



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

V trebušnem položaju se dojenček najprej naslanja na komolce. Če se maje sem in tja ter dviguje ritko od podlage, položite svojo dlan na njegovo medenico. Tako bo bolje občutil podlago, se umiril in lažje naslonil na roki. Igračke naj bodo pred njim. Če dojenček z jokom protestira v trebušnem položaju, ga obrnite na trebuh večkrat na dan za par minut. Če preskoči trebušni položaj, bo skoraj gotovo preskočil plazenje na katerikoli način in prestrezanja na roki pri padcu ne bo osvojil. Vsako premikanje po prostoru, z izjemo premikanja po zadnji plati, se razvije iz trebušnega položaja. Kasneje se dojenček opre na stegnjeni roki, kar omogoča premik težišča proti ledvenemu delu in odpiranje dlani. Da poseže po igrački, mora prenesti težo na eno stran telesa. Pasenje kravic je pomembno za pripravo na plazenje po "vseh štirih", za oporo na roke in prestrezne reakcije ter za raven hrbet.

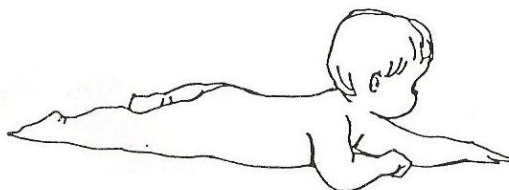
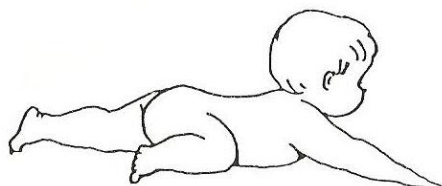
Leže na trebuhu



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Premikanje se začne v trebušnem položaju, tako da s pogledom sledi igrački v eno stran. Nogo na isti strani pokrči (razbremenjena stran), na nasprotni stegne roko in nogo (obremenjena stran). Začuti prenos teže med levo in desno polovico telesa. Bodite pozorni, da ne poseže po igrački z obremenjeno roko. Iz tega položaja (tim. amfibija) se lahko obrne nazaj na hrbet ali pa kroži (pivotira) v eno stran. Kroženje mora biti enako kvalitetno v obe smeri.

Premikanje na trebuhu



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Začnejo z odtrivanjem nazaj. Nekateri se potegujejo z obema rokama naprej, še posebej na gladki površini. Če dojenček nogi vleče za seboj, mu omogočite plazenje po podlagi z več trenja in običajno začne bolj vključevati nogi. V položaju »amfibije« se steguje naprej proti igrački in se odrine od

pokrčene noge. Ko se odrine, pokrči nasprotno nogo in se odrine od nje. Takšno plazenje po trebuhu je podobno premikanju vojakov po trebuhu. Ne sme se potegovati naprej samo z rokami oz. se odrivati le z eno in isto nogo. Pomembno je izmenično gibanje med levo in desno polovico telesa. Če plazenje naprej ni pravilno, ni zaželeno, ker vodi v pomanjkanje zasukov in asimetrijo.

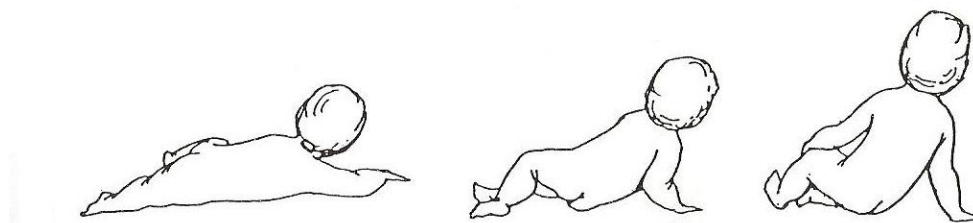
Igra na boku in prehod v stransko sedenje



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Izredno pomembno je, da dojenčka spodbujamo, da se igra na boku ali da je zasukan čez našo nogo. Za kvalitetno gibanje so zasuki v telesu (rotacije) ključnega pomena. Polaganje in dvigovanje spremenimo tako, da spodbujamo prehod iz ležanja na boku v stransko usedanje z odzivom spodnje roke. Na podlago ga položimo najprej na zadnjo plat, potem pa ga počasi nagibamo preko boka na podlago. Odrasli se uležemo na enak način.

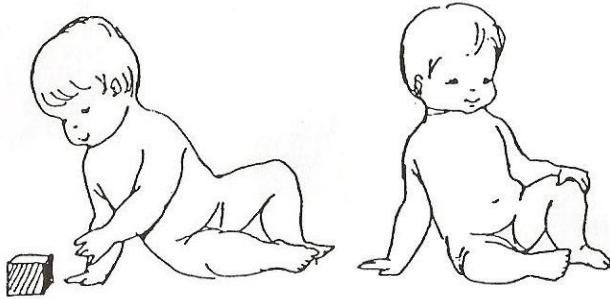
Usedanje preko boka



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Dojenček se obrne na bok, se dvigne na podlaket in nato odrine od dlani ter se usede v stransko sedenje. Pri tem krepi trebušne mišice oz. celotni mišični steznik, ki ga bo uporabljal vse življenje. Na začetku se opira na obe roki, zato mu takrat ne dovolimo posegati po igračah (padel bo na nos). Kasneje se lahko z notranjo roko igra, na zunanjo se naslanja.

Sedenje



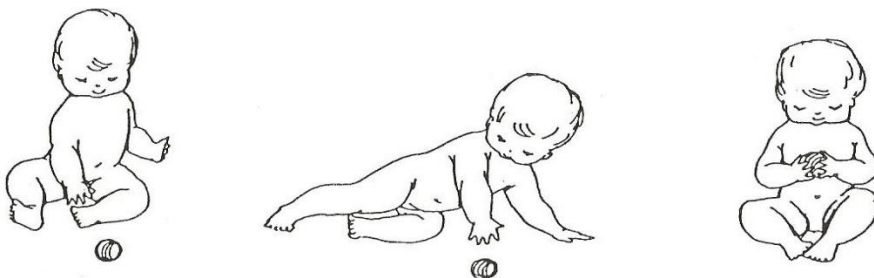
(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Če je šel čez vse predhodne faze razvoja, so njegove mišice že toliko močne, da se lahko z minimalno pomočjo usede in tudi sam sedi. Vendar bodite pozorni, da ga še ne nosite pokonci predolgo časa in da mu omogočite, da se lahko uleže in odpočije. Sedenje mora biti pokončno z ravno hrbtenico. Če se otrok začne sesedati in se na hrbtu pojavi grba, pomeni, da je otrok utrujen. Potrebno je spremeniti položaj. Ne silite otroka v sedeč položaj in ga ne zalagajte z blazinami. Sedenje samo po sebi nima tako pomembne funkcije, kot jo ima sposobnost prehajanja med posameznimi položaji.

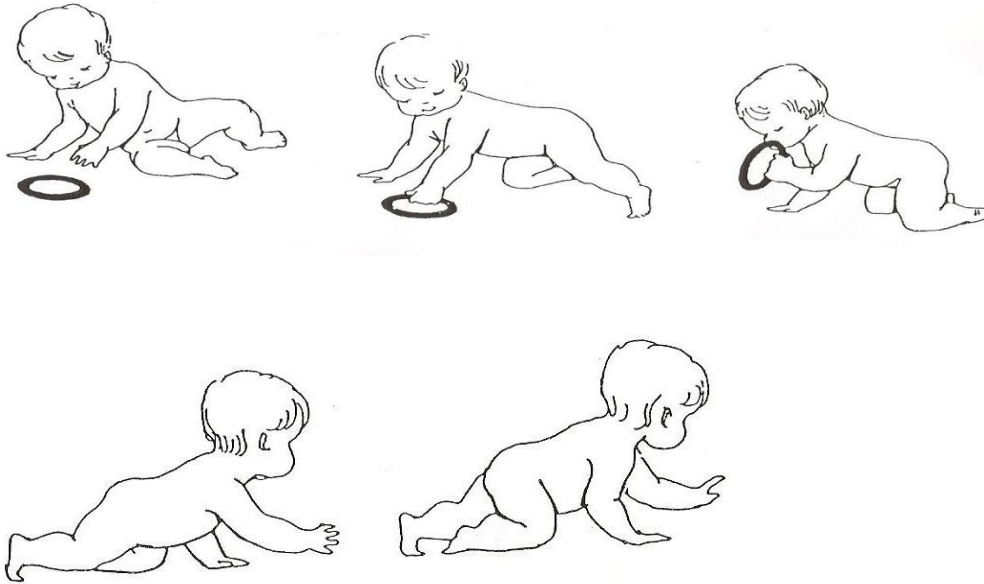
Igranje v sede

(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Pomembno je, da zna otrok prekiniti sedenje z zasuki v stransko sedenje, prehodom v štirinožno plazenje ali da se uleže preko boka. Sedenje ne sme biti statično, trdo, nesigurno in dolgotrajno. Nogi morata biti sproščeni (lahko je ena skrčena in druga iztegnjena), ne preveč narazen ali zelo iztegnjeni. Roki sta sproščeni, igra naj se z obema enakovredno.



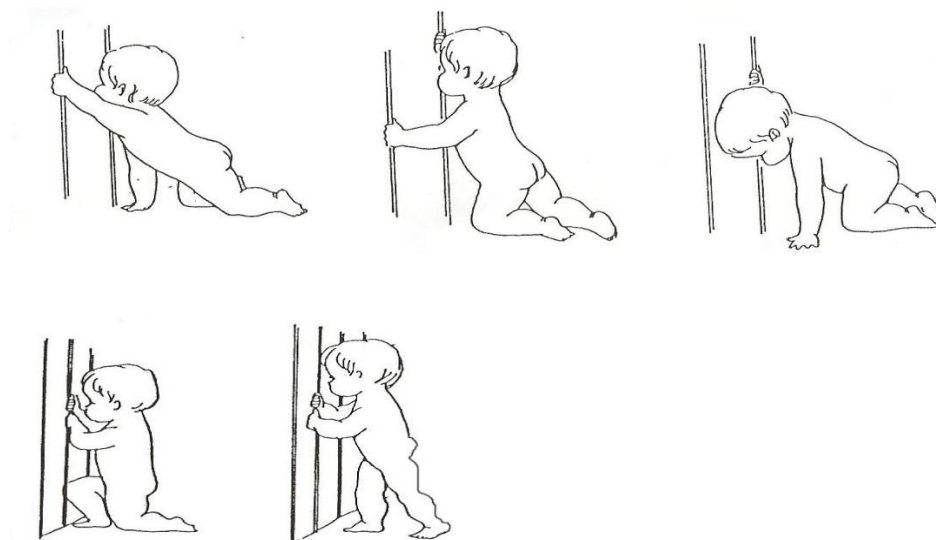
Štirinožno plazenje



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Dojenček preko igre prehaja v štirinožni položaj in se na mestu guga naprej nazaj. Nujna je dobra opora na stegnjeni roki in zasuki v telesu za ustrezne prehode. Če ne učimo sedenja, je prehod v sedenje in v štirinožno plazenje skoraj sočasen. Nekateri otroci so tako dinamični, da jih sedenje še ne zanima, medtem ko preplazijo po vseh štirih celo stanovanje. Štirinožno plazenje je pomembno: za pravilen položaj stopal, za sproščanje zategnjenih mišic trupa in odpiranje pesti, za razvijanje koordinacije, za obvladovanje prostora, za raziskovanje, za intelektualni razvoj,...

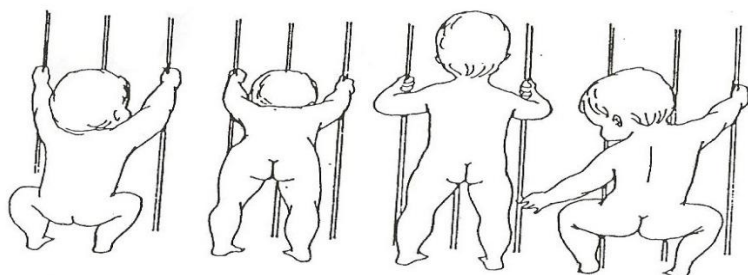
Vstajanje



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Prvič skoraj vedno vstanejo v posteljici, ki pa je previsoka in se zato potegujejo z obema rokama in zanemarjajo aktivnost nog. Bolje je, da ga spodbujate, da vstaja ob nizki opori (mamina noga) oz. nižji škatli (višine 15-20 cm). Lažje bo aktiviral nogi in hrbtenica še ne bo polno obremenjena, ker bo nagnjen naprej. Pravilno vstane tako, da postavi eno nogo v kleče s težo na kolenu in drugo na stopalo. Ko vstane, se s stopalom odrine od podlage.

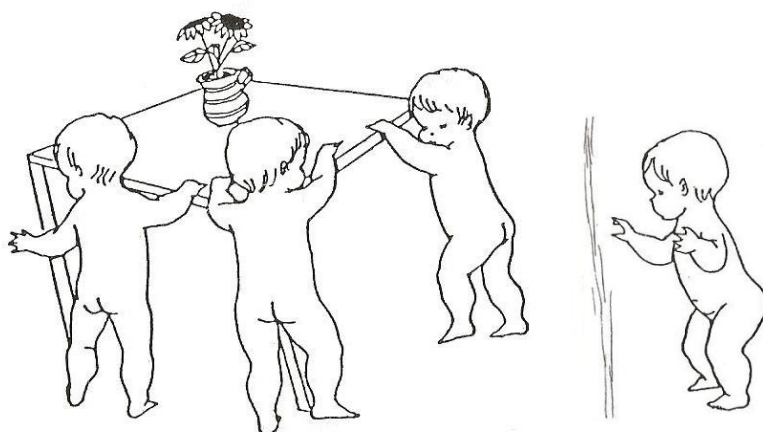
Spušcanje



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Otroci lažje vstanejo in splezajo gor, kot se spustijo ali splezajo dol. V tem obdobju morate poskrbeti za dodatno varnost pred padci. Najprej se začnejo spuščati na zadnjo plat. Šele kasneje se spustijo kot odrasli preko koraka. Otroku, ki stoji in joka, ker se ne zna spustiti, je potrebno pokazati, kako se lahko varno spusti na zadnjo plat (najbolje z zasukom na eno stran). V fazi vstajanja je pomembno, da otrok ponavlja vstajanje/spušcanje čim večkrat, ker s tem izboljšuje ravnotežje v stoje. Za varno spuščanje so nujne dobre prestrezne reakcije, ki jih mora osvojiti že v fazi usedanja.

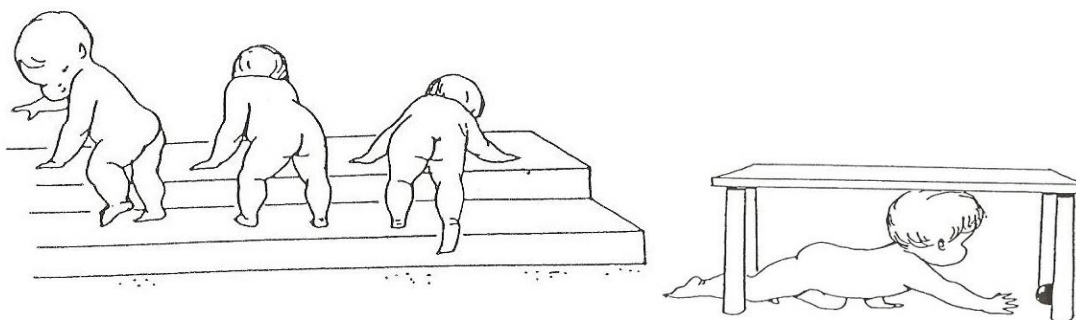
Hoja ob opori in stoja



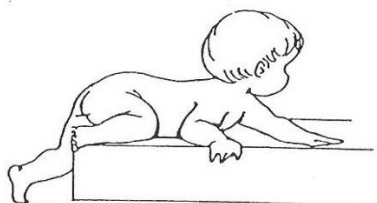
(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Ko otrok obvlada vstajanje in spuščanje, se začne premikati ob opori v stran. Pomembno je, da gre v eno in v drugo stran. Najprej ob ravnih linijah, nato v kote in okoli vogalov. Sledi prestopanje med dvema oporama. Lahko potiska oporo pred seboj (stol, koš, škatlo,...) in gre z njo v prostor. Začne se naslanjati s trebuhom na oporo in se igra z obema rokama. Ko začuti, da je dovolj stabilen, se spusti in samostojno stoji.

Aktivnosti pred hojo



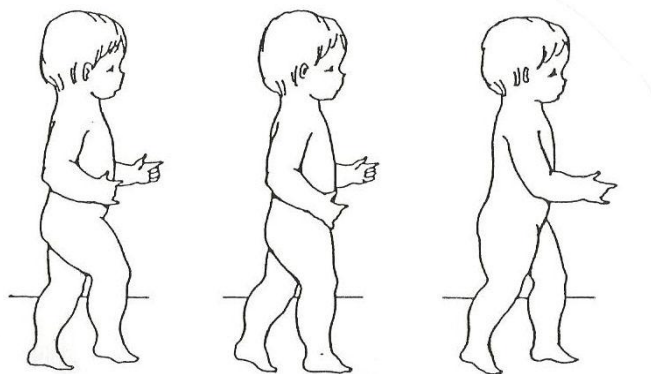
(Pikler E., Laßt mir Zeit)



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Več različnih ovir, ko premaga v tem obdobju, bolj samozavestno in stabilno bo obvladal hojo. Uporabite »ovire« (blazine, stabilne klopce, škatle, stopnice,...) iz vaše okolice in mu omogočite, da raziskuje in rešuje gibalne probleme.

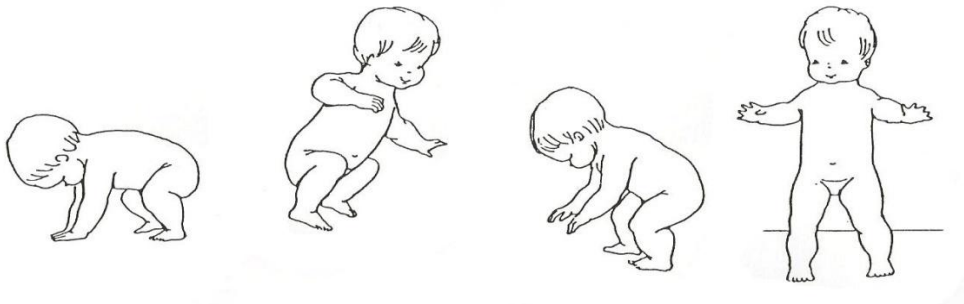
Samostojna hoja



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Otroka ne naučimo hoditi. Ko otrok začuti, da je stabilen in si upa, bo shodil. Vodenje v hojo je nesmiselno tako za tistega, ki vodi, kot za otroka, ki je voden. Vodenje za roki sili otroka v iztegovanje nazaj in posledično hojo po prstih, nestabilnost, odsotnost prestreznih reakcij in psihično odvisnost. Ko shodi sam, ima roki pred seboj pripravljeni za morebitni padec. Dokler otrok ne hodi, naj ima mehke copatke, nogavičke z bremzicami, ki ne motijo plazenja in presedanja čez stopalo. Za prve korake je potrebno kupiti čevlje, ki ima raven notranji del (brez podpornikov stopalnega loka) in je tako mehak, da ga z lahkoto zmečkamo v dlani. Poleti naj bo čimveč bos.

Vstajanje v prostor



(Pikler E., Laßt mir Zeit)

Nekateri vstajajo v prostor pred samostojno hojo, spet drugi po tem, ko so že shodili. Osnova je predhodno poizkušanje "strešice", ki jo delajo že pred štirinožnim plazenjem. Izgledajo prav smešno, ko se oprejo na stegnjeni roki, zadnjo plat pa dvignejo kolikor se da visoko. Lahko se na tak način tudi premikajo. Takšno premikanje se imenuje »medvedja hoja«, saj tako kot medved, otrok stopa na celo stopalo.

Potem, ko je samostojno shodil, je pred njim nov svet, ki ga mora osvojiti. Iz ravnih površin bo prešel na travnate, gozdne, kamnite, zavite, strme, snežne... Na vsaki novi podlagi in pri vsaki novi oviri bo ponavljal, preizkušal, raziskoval in razvijal ne samo gibalnega razvoja, ampak tudi čustvenega, socialnega, intelektualnega... Raziskujte skupaj.

ZD Bežigrad, nevrofizioterapija

dr. Živa Kalar, dipl. fiziot., RNO terapevtka

mag. Petra Durjava Lajavec, dipl. fiziot., RNO terapevtka

Reference:

1. Bobath K., A neurophysiological basis for the treatment of CP , 1991
2. Bobath-RNO zapiski tečaja, Kranj 2009
3. Pikler E., Laßt mir Zeit: Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. Untersuchungsergebnisse, Aufsätze und Vorträge aus dem Nachlaß zusammengestellt und überarbeitet.
4. Zukunft-Huber B., Die ungestörte entwicklung ihres babys, 1998