

Ljubljana, 23.09.2013

KDAJ DOJENČEK LAHKO SEDI?

Sposobnost sedenja je za dojenčka in njegove starše ena prvih velikih prelomnic v življenju.

Da lahko sedi samostojno, mora dojenček obvladati kontrolo glave, potrebuje tudi močne trebušne in hrbtne mišice (t.i. „naravni steznik“), oporo na roki in sposobnost zadrževanja telesa v pokončnem položaju. Globoke trebušne mišice dojenček okrepi, ko si na trebuhu daje noge v usta in se z njimi igra, stranske trebušne mišice pa pri obračanju preko boka in kasneje pri kotaljenju. Kontrolo glave osvaja, ko pase kravice in ko glavo pri obračanju v bočnem položaju dvigne in zadrži.

Preden je dojenček fizično sposoben sedeti, se mora obračati s hrbta na trebuh in nazaj, zadržati trebušni položaj z oporo na dlaneh, pri čemer morata biti roki iztegnjeni, po trebuhu krožiti po podlagi (pivotiranje) in se plaziti po trebuhu nazaj.



Ko je dojenček dovolj močan, se sam usede. Najpogostejša sta dva načina. Bolj ohlapni dojenčki se usedejo preko trebušnega položaja tako, da se iz visoke opore na rokah postavijo na vse štiri in se z zasukom posedejo v stransko sedenje. Tisti, ki so bolj čvrsti, se posedejo preko boka, tako da se s spodnjo roko odrinejo v stransko sedenje. Oboji pa uporabljajo globoke trebušne mišice, odziv in oporo na stegnjenih rokah.

Na začetku posedanja dojenčki zelo hitro prehajajo med stranskim sedenjem in štirinožnim položajem ter še ne sedijo pri miru. Gibanje se jim zdi pomembnejše kot statično zadrževanje položaja.

V primeru, da nekdo ohlapnega dojenčka, ki še ne obvlada zgoraj opisanih aktivnosti, postavi v sedeč položaj, bo dojenček ta položaj le s težavo zadrževal oz. bo padel. Kadar obstaja možnost, se bo naslonil nazaj ali naprej. V obeh primerih se bo hrbtenica ukrivila v ledvenem delu. Mišični steznik trupa ne zmore vzdrževati hrbtenice v pokončnem položaju glede na silo teže. Dojenček se v takšnem prisilnem sedenju tudi zateguje. Velikokrat imajo tako posedeni dojenčki težave z oporo na roke in z zasuki trupa, zaradi česar je njihovo gibanje manj spretno. Dojenčki s povišanim mišičnim tonusom oziroma v celoti napeti dojenčki dajejo pogosto videz pravilnega sedenja že pred njihovim posedanjem. Kljub temu, da njihov hrbet, preden se samostojno posedejo, ni tako kriv, kot pri ohlapnih dojenčkih, pa imajo ti dojenčki velike težave z zasuki, trdimi rameni ter posledično slabo fino motoriko. Postanejo

okorni in velikokrat prehitro rinejo v stoječ položaj, pri čemer si ne pomagajo z globokimi trebušnimi mišicami temveč z zategovanjem v mišicah iztegovalkah.

Zato dojenčka nikoli ne posedamo, dokler se le ta ne usede sam. Ko ga držimo v naročju, pa ga moramo s svojimi rokami podpirati tako, da je v trupu vzravnano.

Če je dojenček poseđen, preden se sam usede, so možne naslednje negativne posledice:

- Otrok je statičen, sedi na miru, zamoti se le z igračami, ki jih ima pred sabo.
- V hrbtenici se razvijejo nepravilne krivine.
- Ker še nima razvitega ravnotežja, si stabilnost gradi tako, da nogi iztegne v raznoženju in se zelo malo giblje (se "fiksira" na podlago).
- **Ne raziskuje prostora** in se ne nauči globinskih razmerij med objekti.
- Ne pride do igrache izven dosega rok.
- Se ne zasuka dovolj in **se ne opre na roki**.
- Ker je odvisen od tuje pomoči, je čustveno nestabilen, jokav in hoče imeti mamo v vidnem polju.
- Na vsako poseganje v njegovo sedenje odreagira z jokom, nekateri se celo mečejo vznak.

Če dojenčka, ki se je šele začel plaziti, posedemo, se bo nehal plaziti in bo obsedel na miru. Namesto da bi raziskoval prostor in se sam potrudil do igrach, nas bo klical (tudi z jokom), da mu jih podajamo. Tako bo ostajal odvisen od odrasle osebe, namesto da bi razvijal samostojnost. Otroci, ki se samostojnosti navadijo v domačem okolju, pa lažje sprejmejo prehod v vrtec ali drugo varstvo.

Ko se dojenček sam začne posedati na zgoraj opisana načina, lahko sedimo z dojenčkom v naročju za mizo, tako da se spredaj igra na mizi. Oblačimo ga v naročju tako, da prenašamo težo levo in desno. To je tudi edina dovoljena igra sede, preden se dojenček sam posede. Vse aktivnosti v sedu so dinamične in dojenček se mora ves čas prilagajati premikom. V takem dinamičnem položaju dojenčka, lahko tudi starši ocenijo, koliko je dojenčkov mišični steznik v resnici razvit. Ne smemo pa pustiti, da nam v naročju sedi sključeno. Če se sam ne vzravna, ga moramo z rokama podpirati ob trupu tako, da sedi z ravnim hrbtom.

Šele ko dojenček sedi stabilno in z vzravnano hrbtenico, ga lahko posedemo v stolček. Stol mora biti tako visok, da sta otrokovi podlahti na mizi, komolca sta v pravem kotu, rameni pa sproščeni. Noge morajo biti tako podprte, da ima otrok pravi kot v gležnju, kolenu in kolku. Brez podpore nog pri sedenju se medenica prekucne nazaj in vpliva na položaj hrbtenice. Od položaja hrbtenice pa sta odvisna položaj in funkcija glave in rok. Pravilno sedenje večjega otroka za mizo je pomembno za dobro držo in tudi dobro obvladovanje svinčnika. Načeloma pa otroci težko sedijo dolgo pri miru in pravzaprav je naravno, da otrok ves čas sedenja nenehno spreminja svoj položaj.

Po sedenju običajno sledi štirinožno kobacanje, prehod v klečanje ob opori, vstajanje in spuščanje ob opori, prestopanje ob opori v stran in samostojna hoja.

Nepravilnosti, ki se zgodijo pri dojenčkovem gibalnem razvoju, lahko kasneje negativno vplivajo vse življenje. V prvem letu življenja je centralno živčevje sposobno ustvariti nove živčne poti ter delovanje nekoristnih živčnih poti tudi zavreti.

Vzpodbujanje dojenčka v plazenje in kotaljenje je osnova za krepitev globokih trebušnih mišic, ki nam s pomočjo centralnega živčnega sistema pomagajo pri pravilni držbi celo življenje.

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

mag. Petra Durjava Lajevc, dipl. fizioterap., RNO terapevtka