

KINETOTERAPIE PRIN JOACĂ

Kovács Andrea
kinetoterapeut

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MOTORIE
a bebelușilor de 1-9 luni



controlul capului
culcat pe burtă
rostogolire
târâre



Oradea, 2020

CUPRINS

Prezentări	6
Prefață	8
Dezvoltarea motricității sugarilor	10
Fazele dezvoltării motorii până la 9 luni	12
Parcursul în zig-zag al diferitelor posturi	14
Când trebuie întrebat un specialist	17
Metode de kinetoterapie pediatrică	19
Cum ajută sau împiedică îmbrăcăminte mișcarea?	20
„Culcarea” sugarilor	22
Legendă	23
I. Controlul capului	24
Exerciții: I.1-I.10.	25
Plan de antrenament pentru două săptămâni	36
Sfaturi pentru o poziție corectă a capului	38
II. Culcat pe burtă (decubit ventral, sprijin pe antebrațe)	40
Exerciții: II.1-II.10.	41
Plan de antrenament pentru două săptămâni	52
Sfaturi pentru un sprijin corect pe antebrațe	54
III. Rostogolire	56
Exerciții: III.1-III.10.	57
Plan de antrenament pentru două săptămâni	68
Sfaturi pentru o rostogolire corectă	70
IV. Târâre	72
Exerciții: IV.1-IV.10.	74
Plan de antrenament pentru două săptămâni	84
Sfaturi pentru o târâre corectă	88
Legănare senzorială	86
V. Legănare, exerciții suplimentare din culcat pe burtă și culcat pe spate	90
VI. Legănare, exerciții suplimentare față-n față și cu spatele	100
Instrucțiuni de utilizare	111

PREZENTĂRI

Kovács Andrea

Fiziokinetoterapeut



Am crescut într-o familie în care bunicii erau pedagogi, iar părinții angajați în sistemul de sănătate. Am obținut multe diplome, am absolvit multe cursuri, am dobândit experiență atât în străinătate cât și în urma celor 21 de ani de activitate ca fizioterapeut de copii dar, dacă ar trebui acum să-mi aleg o meserie, aş alege-o din nou pe cea de kinetoterapeut. Este o senzație nemaipomenită să lucrezi cu și printre copii, să râzi cu ei, să le urmărești dezvoltarea.

Cartea a fost scrisă pentru:

- **a fi de ajutor** părinților care din motive diferite nu reușesc sau reușesc foarte rar să participe la ședințe de kinetoterapie, dar doresc să susțină această dezvoltare motorie a copiilor lor. Primul aspect de care s-a ținut cont a fost executarea exercițiilor fără folosirea unor instrumente.

- **a sublinia importanța exercițiilor de fiziokinetoterapie** executate în cabinete specializate, sub îndrumarea unor persoane calificate care, din diverse motive, sunt puțin marginalizate. Aceste exerciții sunt foarte utile și importante pentru bebeluși, ele conducând la învățarea, aprofundarea mișcărilor și posturilor corespunzătoare vârstei lor biologice.

Steiner Lídia

ilustrator

Desenez și pictez din copilărie, dar după nașterea fetei mele, am fost solicitată să ilustrez o carte de povești. Dragostea pentru cărți am moștenit-o de acasă, din familie; printre altele am absolvit o facultate de filologie. Sunt solicitată din cele mai îndepărtate colțuri ale lumii dar, de obicei, accept proiectele pentru care am o motivație personală, inspirație sau cele care au un scop caritativ. Consider că e un proces minunat și creativ acela în care activitatea scriitorului, cea a ilustratorului și a tuturor colaboratorilor se finalizează într-o carte.



PREFAȚĂ

În această carte, am adunat exerciții de dezvoltare a motricității grosiere, selectate din **repertoriul fizio-kinetoterapeuților** cu care am lucrat; ele pot fi executate și acasă, fără echipament special de gimnastică, pentru a consolida calitatea mișcărilor de **ridicare a capului, de sprijin pe antebrațe, de rostogolire și de târâre**.

În cazul în care fazele mișcării:

- **întârzie**
- **apar cu dificultate**
- **se dezvoltă ciudat**

atunci exercițiile din această carte vă pot fi de ajutor.

Recomand cartea **părinților care au copii cu vârsta cuprinsă între 1-9 luni**, dacă:

- **au constatat o rămânere în urmă în dezvoltare**, adică au observat o întârziere în controlul capului, în rostogolire și târâre;
- **fac parte dintr-o categorie de risc**: sunt prematuri, din sarcină gemelară, sunt supraponderali, au musculatura moale (hipotonie) sau cu tonus crescut (hipertonie), ori dacă în familie a mai existat cineva, care a avut o dezvoltare întârziată, incompletă sau lentă, așa-numitul „copil leneș”.

După **mulți ani de experiență ca fizio-kinetoterapeut**, vă pot spune, că există diverse cauze pentru care un copil nu reușește să execute o anumită mișcare. Pentru a determina cu exactitate cauza, copilul are nevoie de o evaluare individuală. Această carte **nu înlocuiește** tratamentele executate de un fizio-kinetoterapeut, dar **le poate completa**.

Cartea conține exerciții generale de dezvoltare gândite pentru părinți. Acestea nu pot fi greșite și vizează controlul capului, sprijinul simetric pe antebrățe, rostogolirea, târârea, ajutând la:

- **formarea**
- **conștientizarea**
- **învățarea mișcărilor.**

Este important să subliniem că exercițiile incluse în carte nu înlocuiesc munca unui kinetoterapeut sau a unui alt specialist. Ele pot fi folosite ca exerciții suplimentare pentru acasă, încorporate între alte activități zilnice.

Scopul exercițiilor **nu este grăbirea dezvoltării**, ci stimularea mișcărilor de calitate.



Vă doresc spor și voie bună!

DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII SUGARILOR

În această carte, discutăm despre ontogeneza umană (dezvoltarea mișcării) până la vârsta de 9 luni. Pentru un sugar primele 9 luni de viață sunt de fapt alte „9 luni”, după cele intrauterine. În timpul acestora **lupta contra gravitației**, descoperirea corpului, adaptarea la un mediu nou, extern, și la nutriție sunt doar câteva elemente cu care se confruntă bebelușii. Inițial aceste mișcări sunt executate în mod reflex apoi, din ce în ce mai mult, controlate voluntar.

Centura scapulară (formată din clavicule și omoplați) are un rol important în ridicarea și controlul capului, în sprijinul simetric pe antebrațe, în sprijinul pe un antebraț, în rostogolire și în târâre. Mișcarea optimă, corectă a centurii scapulare se poate manifesta prin forța musculară, prin coordonare, prin conlucrarea articulațiilor și prin implicarea celorlalte părți ale corpului.

Nu suntem toți la fel, dar frumusețea constă în diversitate. Sugarii sănătoși nu trebuie să fie „ca la carte”, să se întoarcă sau să se târască în același timp, adică la un anumit număr de săptămâni sau luni. Pot exista diferențe și în „cercurile de copii sănătoși”. Sunt bebeluși, care în jurul vârstei de 9 luni se târăsc doar, în timp ce alții au deja o locomoție la verticală (merg în picioare cu sprijin). Exercițiile din această carte se opresc la știința târârii (și, desigur, după aceasta urmează mersul în patru labe).

Dacă sunt create condițiile necesare, atunci forma de mișcare se va realiza. Exercițiile din această carte ajută în acest sens.

Consultând oricare din multele tabele de **dezvoltare motorie**, nu trebuie să ne facem griji, chiar dacă există o întârziere de 1-2 săptămâni uneori chiar de 1-2 luni. Bebelușii sunt expuși la stimuli externi diferiți, au o maturizare a sistemului nervos central aparte, care le influențează dezvoltarea mișcărilor.

În cazul bebelușilor prematuri trebuie să luăm în considerare vârsta corectată și nu vârsta biologică. Se recomandă acest lucru și în cazul bebelușilor născuți cu 2 săptămâni mai repede.

Dezvoltarea bebelușilor până la vârsta de 1 an nu constă doar din mișcări ci și din alte abilități, ca de exemplu:

- maturizarea - dezvoltarea sistemului nervos;
- dezvoltarea intelectuală, cognitivă;
- dezvoltarea comunicării;
- dezvoltarea comportamentului social.

În orice caz, dezvoltarea acestor abilități se realizează prin intermediul mișcărilor.



FAZELE DEZVOLTĂRII MOTORII PÂNĂ LA 9 LUNI

Luni	Ridicarea capului din decubit ventral/decubit dorsal minimum 15 secunde	Decubit ventral cu sprijin pe antebrațe, coatele sub umeri, minimum 15 minute	Rostogolire în cele 4 direcții, minimum de 10x/zi	Târâre cu alternarea membrelor superioare, minimum 10 m
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

zona albă

În acest interval de timp, încă nu putem vorbi de postură sau mișcări

zona verde

În acest interval de timp apare și se perfecționează postura și mișcarea

zona roșie

În acest interval de timp ar fi deja recomandat să aibă posturi și mișcări adecvate

Scările de dezvoltare psihomotrică din întreagă lume sunt similare, cu mici diferențe. Scara de dezvoltare pe care o vedeți în carte s-a născut din experiența acumulată timp de douăzeci de ani.

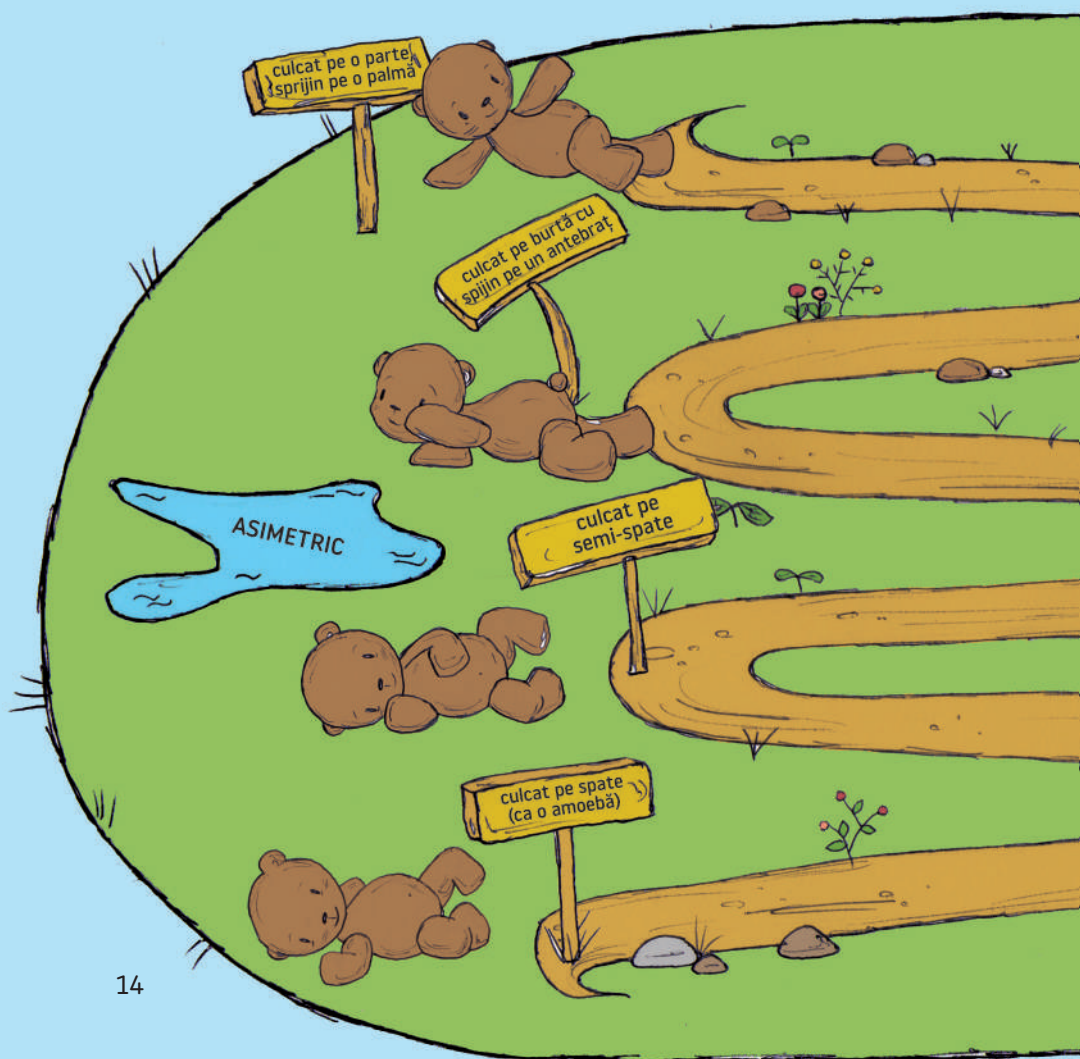
Lipsa unei „trepte” sau dacă dezvoltarea motorie a bebelușului depășește această scară, nu înseamnă nimic, pentru că aprecierea trebuie făcută în fiecare caz individual, după o examinare detaliată. Prezența mișcării în sine nu contează, importantă este **calitatea** mișcării, care se manifestă prin mișcări corecte, prin activitate musculară adecvată, prin simetria mișcărilor, în ce parte se sprijină copilul și unde se află centrul lui de greutate.

Tabelul din carte pune accent mai mare pe **calitatea** mișcărilor și mai puțin pe **apariția la timp** a acestora. Calitatea este greu de urmărit și ar fi nevoie de un tabel mult mai complex, motiv pentru care în cel propus părinților capătă importanță urmărirea **cronologică** a mișcărilor.

PARCURSUL ÎN ZIG-ZAG AL DIFERITELOR POSTURI

Cheia dezvoltării mișcărilor (ontogeneza motorie) este apariția posturilor simetrice și asimetrice ale corpului, alternarea acestora.

Până când o postură nu se realizează în poziție simetrică și stabilă, până atunci nu ne putem aștepta la o mișcare asimetrică, care necesită mai multă cunoaștere.



Însușirea și exersarea posturii stabile simetrice, perfecționarea ei, îl încurajează pe copil să încerce să exerseze și poziții asimetrice sau, datorită posturii simetrice, să se întărească într-atât încât, să fie capabil să se susțină stând pe o parte, în situații asimetrice, mai instabile.

Parcursul în zig-zag arată necesitatea succesiunii în procesul de mișcare.

