



A parkban sétálgatva akarva-akaratlanul belebotlunk olyan anyukákba, akik büszkék arra, hogy kisbabájuk kilenc-tíz hónaposan már kapaszkodva sétálgat. De olyanok is akadnak, akik nem merik bevallani, bizony csemetéjük fejlődése szemmel láthatóan lassúbb a többiekénél.

Tamás Margit mozgásterapeutával arról beszélgettünk, mi a helyes út az egészséges, vagy akár a beteg gyermek mozgásfejlődésében, hogyan kell megfigyelni a saját csemeténket ebben a folyamatban. Akár egészséges a gyermekünk, akár valamilyen rendellenességgel jött a világra, minden esetben nagyon fontos a fejlődési elakadásnak a korai felismerése – vallja a mozgásterapeuta.

A baba a fejlődésének minden hónapjában fontos szakaszhoz érkezik, ha valamelyik kimarad, később komoly problémák jelentkezhetnek a gyermeknél. A mozgásfejlődésben bármilyen okból elakadt gyermekek gyakorlatanyagában is a normális mozgásfejlődés menetét követi a mozgásterapeuta.

Íme, a normális fejlődési stációk, amelyeken minden gyermeknek végig kell mennie az első két életévében:

Két hónaposan még asszimetriás a tartása a babának, ekkor kezdjük provokálni a fejmozgásait jobbra is és balra is, hogy ki tudjuk alakítani a labirintus helyzetreflexeket – magyarázza Tamás Margit.

Három hónaposan már kezd szimmetrikusan mozogni, ekkor kell provokálni a karok támaszkodási funkcióját. Ehhez gyakran hasra kell fektetni a babát, mert különben ez a szakasz

nem tud elindulni.

Ebben a korban kell már könyökölnie, fel kell emelkednie, aztán a fejét megemeli, visszaesik, de megint próbálkozik. Ha a baba sír, az anyuka azt gondolja, nem szeret hason lenni, háton hagyja, és nem tud fejlődni ez a szakasz a babánál. Ez pedig az előfutára lenne a saját tengelye körüli megfordulásnak.

Ha egészséges a baba, mindez jön magától, ha valami gond van, a mozgásterapeuta el tudja juttatni ebbe a szakaszba. Itt a támaszkodást már össze tudja kötni baba a fejmozgással. Háton fekvő pozícióban ebben a korban már kezd durván a tárgyak után nyúlni.

Négy hónaposan az ugráskészség már működik, amikor talpra tesszük, térdből kezd rugózni. Ekkor indul el a rotáció is, ha már hason stabilan támaszkodik, a fejét pedig fordítja, lassan el fog dőlni az oldalára. Rájön, hogy ez milyen érdekes, és magától elkezdi csinálni. Ha mindig csak az egyik oldalára végzi, provokálni kell, hogy a másik oldalára is dőljön. Ilyenkor már fontos a szimmetria a baba kétoldali mozgásában, ahhoz hogy később a mozgáskoordinációja jó legyen.

A diagonális támaszkodás kialakul, ez a mozgásfejlődés újabb nagyon fontos stációja. Ekkor alakul ki a láb-láb koordináció, amikor egyszerre tudja használni a két végtagját.

Az ötödik hónap a felegyenesedés kezdete, egyre inkább nekinyomódik a medencéje az ágynak, ahogy a tárgyakért nyúl, ekkor hátul megfeszülnek az izmai. Ezeknek pedig nagyon fontos szerepe van a medence stabilizálásában, és abban, hogy kirajzolódjon később a hajlat a derekán. A gyermek első tizenkét hónapjában a mozgásán keresztül alakulnak ki a háti és a derékgörbületei.

Akit nem tesznek hasra, vagy háton nem végzi az emelkedéseket, mert tegyük fel beteg vagy oxigénhiányos volt, később pedig nem kúszik, esetleg későn vagy egyáltalán nem gurul, annál nagy a valószínűsége, hogy később kialakul a derékon a fokozott lordózis, az x-láb, vagy a bokasüllyedés.

Ennek az az oka tehát, hogy a mozgásfejlődése során nem ment át minden stáción, egy-egy láncszem kiesett, ezt pedig egy életen át kompenzálnia kell. Aki például nem mászik, ami az ellenkező kéz-láb használatán alapul, annak később koordinációs zavarai lesznek. Nem beszélve arról, hogy a medence izmai a sok mászással, felállással erősödnek meg.

Ne használjuk a járókát, mert a gyermek a kezeivel a járókára támaszkodik, márpedig neki nem szabadna addig menni, amíg a medenceöve nincs kifejlődve – magyarázza kérdésünkre a szakember.

Hat hónaposan érkezik el a kúszás kialakulásának kezdete. Az elején alsó babapózba támaszkodik a gyermek, ritkábban nyomja fel egészen magát, ilyenkor egyik tenyerén és egyik könyökén támaszkodik. Később nyomja fel magát két tenyérrel magas babapózba. Ha már a tenyerén támaszkodik, a szorítóreflexe le kellett épülnön. Ha ez nem történt meg, a gyermek nem is fog támaszkodni. Ha nem támaszkodik, nem fog gurulni.

Ebben az esetben már megvannak azok a gyakorlatsorok, amiket a szakemberek megtanítanak az anyukának, és ezzel rövid idő alatt korrigálható a hiba. A sérült gyermeket viszont napi szinten rengeteget kell tornáztatni. Ebben a korban a baba már hátáról a hasára tud fordulni és teljesen normalizálódnak a görbületek.

Hét hónaposan hasról hátra, hátról hasra fordul, sőt kettőt-hármat egymás után is gurul. Ekkor alakul ki a láb-kéz-szem-száj koordináció, és ujjbeggyel is elkezd fogni.

A nyolc hónapos baba azzal kezd játszani, hogy behúzza a lábait maga alá. Nem szabályos négykézláb ez, de a tenyerén támaszkodva rájön, milyen érdekes hintázni. Ezután elkezd a súlypontját előre-hátra engedni, és ebből az egyensúlyozásból jön rá, hogy kibillen az egyik vagy a másik keze, és ezzel helyet lehet változtatni. Aztán magától elindul a mászás, de ehhez minden stáción végig kell mennie, mert egyiket a másik nélkül nem tudja csinálni.

A négykézláb állásból kell a babának felülnie, nem hamarabb. Ez azt jelenti, hogy ennél előbb háttámasz nélkül nem szabad ültetni a babát, mert nem lordózis alakul ki a derekán, hanem megpúposodik a gerince. Fontos tehát a fokozatosság a függőleges ülőhelyzetig. Mindig úgy kell a babát felülésre provokálni, hogy megfogjuk az egyik kezét, majd eldöntjük az oldalára. Mivel ő már támaszkodik a másik kezével, azzal felnyomja magát. Ezután visszaengedjük, és

ugyanezt megcsináljuk a másik oldalára is.

Tehát nem szemből ültetjük fel a babát, hanem oldalról. Sok babánál szét is nyílik emiatt az egyenes hasizom, és dudor keletkezik oda, mint akinek hasfalsérve van. A gyerek magától fog megtanulni felülni akkor, amikor már elfordul az oldalára, és elkezdi felnyomni magát. A négykézláb helyzetből egyszerűen leteszi a fenekét és ülőhelyzetbe fordul, az egyensúly reakciói is így alakulnak ki.

Kilenc hónapos korban kell beindulnia teljesen a mászásnak. Ekkor mászásból ülésbe fordul, megkezdődik az apró tárgyak iránti érdeklődése is.

Tíz hónaposan, ha már térdre tudta nyomni magát, a kiságyban elkezd kapaszkodni, és húzza magát, hogy felálljon. Az a jó, ha már tud mászni, mert így előre fogja tenni a lábát ún. gavallér lépésbe, és úgy fogja felhúzni magát, hogy combból is nyom. Ha nem úgy csinálja, nem jó, provokálni kell a helyes módszerre. Megfogjuk az egyik lábát, és mivel nagyon fel akar állni, a másik lábát előre fogja húzni. Ebben a korban kezd a baba a kiságyban kapaszkodva leguggolni, felállni, de inkább karból húzza magát.

Tizenegy hónaposan stabilan áll térden, sőt a kiságy rácsaiba kapaszkodva térden errébb lép, arrébb lép, feláll, és oldalozva lépeget. Ha hozzászólunk, vagy játékot adunk neki, egyik kezével el is engedi a kiságyat, mert elég stabilan érzi magát. A medencestabilizáló izmai felkészülnek arra, hogy amikor mindkét kézzel elengedi a fogóóját, úgy is meg tudjon állni.

Ha már kapaszkodás nélkül leguggol és feláll, akkor biztosan úgy fog elindulni, hogy nem esik el, mint a csutak, csak esetleg leül a fenekére. Fontos, hogy ha már stabilabb a gyermek, ki kell venni a kiságyból, hogy ne fogja az ágyrácsot kapaszkodáskor, csak tenyérrel támaszkodva lépkedjen a bútorok, falak mentén. Így nem karból tartja magát, hanem egyensúlyozik. Ez pedig abban segít majd, hogy helyesen kezdjen el járni, ne lábujjhegyen, mert az később problémákat hozhat.

Tizenkét hónapos kortól kezdődik a járóiskola. Ekkor kezd állni támaszkodás nélkül, majd magától elindul. Akkor teszi ezt helyesen, ha a különböző fent említett fázisok mindegyikén keresztülmegy. Ha nem, segíteni kell neki visszakerülni a kimaradt fázisokba.

Tizenöt hónapos korában már stabilan kell mennie, irányt is kell tudnia változtatni, még mindig a karjaival egyensúlyoz.

Tizennyolc hónaposan már koordinált a mozgása, teljesen stabilizálódik a függőleges tartása, sőt keresztezett mozgásokat is végre tud hajtani.

Két éves korára ér el oda a gyermek, hogy stabilan kezd szaladni, a szaladáskor pedig gurul a talpa is. Ekkor kezd kialakulni a láb boltozata, addig teljesen egyenes. Annak a gyerekeknek, amelyek nem szalad, nem gurítja a talpát, nem tud kialakulni a lábboltozata, és jön a lúdtalp, amit korrigálni kell.

Soha nem szabad siettetni a gyermek fejlődését azzal, hogy időnap előtt függőleges helyzetbe tesszük. Nyilván a babának többet nem tetszik, hogy lent legyen, mert a világ sokkal érdekesebb fentről – mondja a mozgásterapeuta. Így nem hajlandó visszakerülni a természetes fejlettségi szintjére, majd az egyébként egészséges gyermek kialakít magának egy egyensúlyozó állapotot, és addig kísérletezik, amíg így vagy úgy, de elindul. Ezeknél a gyermekeknél az első két évben észre lehet venni a helytelen járást.

A későbbiekben pedig ennek az lesz az eredménye, hogy esetleg eltűnnek a fiziológiás görbületei, kiegyenesedik a gerince a sok kompenzálás miatt, emiatt pedig hátfájós lesz. Ezen felül kialakulhatnak a lábnak különböző deformitásai, karikalábú, x-lábú lesz, esetleg túlnyúlik a térde. Mindez attól függ, a teste melyik területén fogja kompenzálni a fejlődési hiányosságait.

Ha egy gyerek lassúbb a társainál, nem feltétlenül jelent károsodást, de az sem érvényes, hogy az én gyerekem lusta, azért nem fordul a hasára. Azért nem teszi, mert valamilyen koordinációs zavar van, valami nem épült le, aminek le kellett volna, és az fékezi őt mozgásfejlődésben. Ekkor feltétlenül át kell ezen segítenie a szakembernek – mondta el portálunknak Tamás Margit.

A mozgásterapeuta szerint vannak jelek, amelyek akár károsodást is mutathatnak a babánál, de ha korán észrevesszük azokat, részlegesen, sőt sok esetben teljesen orvosolható a probléma. Következő írásunkban kitérünk a tünetekre, a fejlesztési lehetőségekre, illetve Tamás

Margitnak ezzel kapcsolatos tanácsaira.