

Aktivita s pryžovými kruhy

Podle fyzioterapeutky Hannah Harboe

Dítě začíná chodit kolem 10. až 18. měsíce. Naučit se chodit je důležitým milníkem v rozvoji dítěte. I přesto, že věkový rozsah začátků chození je poměrně široký, rodiče mají tendenci dělat si starosti o dítě v případě, že při dovršení jednoho roku ještě neumějí sami chodit. V tomto případě jsou obavy rodičů často neopodstatněné. Mnoho dětí začne chodit samo dříve, ještě před dosažením 18. měsíce. V některých případech už dítě dokáže chodit samo, avšak si stále netroufá pustit ruku rodiče. Existuje pro to několik důvodů:

- Pokud dětský vestibulární systém je příliš reaktivní, dítě dokáže hůře udržet rovnováhu / balanc.
- Z psychologických důvodů, dítě potřebuje mít extra podporu, např. pokud byl postrčen jiným dítětem nebo starším sourozencům.
- Pokud má dítě problém koncentrovat se, zaměřit se a upřednostnit vícenásobné smyslové vjemy, kterým je vystaveno v prostoru, který sdílí s jinými lidmi.
- Pokud má dítě potíže se stabilizací kloubů, aplikuje působení správné svalové síly potřebné k chůzi.

Při procvičování chůze s rodiči nebo prarodiči jsou ruce a paže dítěte obvykle nad jeho hlavou a to zejména z důvodu různých výšek dítěte a dospělého. Chození s rukama nad hlavou není přijatelné z několika důvodů. Například dospělý může odebrat váhu z nohou dítěte tak, že dítě nepociťuje tlak na kyčelní, kolenní a kotníkové klouby, které stimuluje proprioceptivní reflex a pomáhá rozvíjet stabilitu. Když dítě drží ruku dospělého, dospělý může vést a kontrolovat proces chůze, který se však nemusí vztahovat na rovnováhu dítěte, protože daný pohyb není určen nohama dítěte, ale rukou dospělého.

Kruhy aktivity jsou gumové kruhy s příjemným povrchem na dotek. Kruhy mohou být použity na různé funkce:

Jsou velmi dobrou pomůckou při procvičování chytání a házení. Mohou se použít k označení bodů podél

překážkové dráhy. Dítě může trénovat rovnováhu tím, že si kruhy položí na hlavu. Jasně barvy podporují u dítěte možnost zvědavosti a podrobněji je prozkoumat. Rozměry kruhu jsou ideální i při použití jakéhosi spojovníku mezi dvěma lidmi. Průměr kruhu je lehký i pro pevný úchop - dokonce i pro malé ruce.



Případová studie:

Petr je 18 měsíční chlapeček. Je to ještě malé dítě. Narodil se předčasně a je více opatrnější a více citlivější než ostatní děti. Rodiče jsou zmateni, že není schopen chodit samostatně. Nějaký čas chodil kolem stolku a zbožňuje chodit s otcem, který drží jeho ruce nad hlavou. Petr se však nechce kolébat. Má sklon dostat malé otřesy, když ztratí svou rovnováhu.

Nechala jsem si ho přezkoušet a zjistila jsem, že ukazuje znaky obecné sensorické citlivosti a prerekativního vestibulárního systému.

Petr však nebyl nadšený z mé blízkosti, ani mých dotyků. Tréninky se proto provádějí tak, že sedím v přiměřené vzdálenosti a vedu rodiče během setkání, na kterém musí s Petrem procvičovat. Pravidelné trénování s ním bude vyžadovat, aby mě poznal a zároveň se seznámil s místností a vybavením v ní.

Když Petr zjistí, že dokáže chodit samostatně, tak mu chození dá dostatečnou vestibulární stimulaci. Chození po vlastních nohou mu dá pocit ovládnutí svého těla. Mé zkušenosti říkají, že má-li dítě pozitivní zkušenosti a smysl pro ovládnutí, bude to mít postupný efekt i v ostatních oblastech, kde se dítě necítí jistě a citlivě na ně reaguje.

Během sezení, Petrův otec procvičuje chození s Petrem na základě mých instrukcí. Petrova máma si mé instrukce zaznamenává a udělá krátká videa Petra a otce. Tímto způsobem zajišťujeme, že rodiče rozumějí vykonávaným aktivitám a dokážou si je zapamatovat i po návratu domů.

Zároveň učím oba rodiče jak stimulovat Petrův smysl, a aby mu zajistili dostatečné přestávky na "odpočinek a uklidnění." Předám jim zkušenosti, aby podpořili Petrův pohyb s chozením bez pomoci.

Petr je šťastný pokud krouží kolem mé tréninkové lavičky. Otec ho láká na rozinky, aby provedl několikrát pohyb z jednoho konce lavičky na druhý. Pokud si je už Petr jistější, otec mu dá kruhy na držení. Peter prostřednictvím ruky ještě používá lavičku jako podporu. Otec umístí ruku na Petra, aby mu ukázal, že se musí držet pevně. Otec jemně táhne za kruh a Petr se



oddaluje od lavičky. Petr se pohybuje dopředu držíc kruh. Trikem pro rodiče je, aby držel kruh pod úroveň srdce dítěte, aby se zajistilo, že kruh nezatíží nohy dítěte. Chození s kruhem vyžaduje, aby Petr kontroloval svou rovnováhu více než držení rukou. Rodiče dostali kruhy, aby mohli začít procvičovat už po příchodu domů. Na další den mi zavolali a řekli, že Petr chodí doma s kruhem. Po 10 minutách tréninku, otec pustil kruh. Peter pokračoval v chození s kruhem - avšak bez otce na druhé straně. Po týdnu trénování s kruhem je Petr schopný chodit samostatně. Oba rodiče září štěstím.