

## Aktivita s gumenými kruhmi

Podľa fyzioterapeutky Hannah Harboe

Dieťa začína chodiť okolo 10. až 18. mesiaca. Naučiť sa chodiť je dôležitým míľnikom v rozvoji dieťaťa. Aj napriek tomu, že vekový rozsah začiatkov chodenia je pomerne široký, rodičia majú tendenciu robiť si starosti o dieťa v prípade, že pri dovŕšení jedného roka ešte nevedia sami chodiť. V tomto prípade sú obavy rodičov často neopodstatnené. Veľa detí začne chodiť samo skôr, ešte pred dosiahnutím 18. mesiaca. V niektorých prípadoch už dieťa dokáže chodiť samo, avšak si stále netrúfa pustiť ruku rodiča. Existuje pre to niekoľko dôvodov:

- Ak detský vestibulárny systém je príliš reaktívny, dieťa si dokáže ťažšie udržať rovnováhu/balans.
- Z psychologických dôvodov, dieťa potrebuje mať extra podporu, napr. ak bol postrčený iným dieťaťom alebo starším súrodcom.
- Ak má dieťa problém koncentrovať sa, zameria sa a uprednostní viacnásobné zmyslové vnemy, ktorým je vystavené v priestore, ktorý zdieľa s inými ľuďmi.
- Ak má dieťa ťažkosti so stabilizáciou kĺbov, aplikuje pôsobenie správnej svalovej sily potrebnej na chôdzu.

Pri precvičovaní chôdze s rodičmi alebo starými rodičmi sú ruky a paže dieťaťa zvyčajne nad jeho hlavou a to najmä z dôvodu rôznych výšok dieťaťa a dospelého. Chodenie s rukami nad hlavou nie je prijateľné z niekoľkých dôvodov. Napríklad, dospelý môže odobrať váhu z nôh dieťaťa tak, že dieťa nepociťuje tlak na bedrové, kolenné a členkové kĺby, ktoré stimuluje propioceptívny reflex a pomáha rozvíjať stabilitu. Keď dieťa drží ruku dospelého, dospelý môže viesť a kontrolovať proces chodenia, ktorý sa však nemusí vzťahovať na rovnováhu dieťaťa, pretože daný pohyb nie je určený nohami dieťaťa, ale rukou dospelého.

Kruhy aktivity sú gumené kruhy s príjemným povrchom na dotyk. Kruhy môžu byť použité na rôzne funkcie:

Sú veľmi dobrou pomôckou pri precvičovaní chytania a hádzania. Môžu sa použiť na označenie

bodov pozdĺž prekážkovej dráhy. Dieťa môže trénovať rovnováhu tým, že si kruhy položí na hlavu. Jasný farby podporujú u dieťaťa možnosť zvedavosti a podrobnejšie ich preskúmať. Rozmery kruhu sú ideálne aj pri použití akéhosi spojovníka medzi dvoma ľuďmi. Priemer kruhu je ľahký aj pre pevný úchop – dokonca aj pre malé ruky.



### Prípadová štúdia:

Peter je 18 mesačný chlapček. Je to ešte malé dieťa. Narodil sa predčasne a je viac opatrnejší a viac senzitívnejší ako ostatné deti. Rodičia sú zmätení, že nie je schopný chodiť samostatne. Nejaký čas chodil okolo stolíka a zbožňuje chodiť s otcom, ktorý drží jeho ruky nad hlavou. Peter sa však nechce kolísať. Má sklon dostať malé otrasy, keď stratí svoju rovnováhu.

Nechala som si ho preskúšať a zistila som, že ukazuje znaky všeobecnej senzorickej citlivosti a prereaktívneho vestibulárneho systému.

Peter však nebol nadšený z mojej blízkosti, ani mojich dotykov. Tréningy sa preto vykonávajú tak, že sedím v primeranej vzdialenosti a vediem rodičov počas stretnutia, na ktorom musia s Petrom precvičovať. Pravidelné tréningy s ním si bude vyžadovať, aby ma spoznal a zároveň sa oboznámil s miestnosťou a vybavením v nej.

Keď Peter zistí, že dokáže chodiť samostatne, tak mu chodenie dá dostatočnú vestibulárnu stimuláciu. Chodenie po vlastných nohách mu dá pocit ovládnutia svojho tela. Moje skúsenosti hovoria, že má ak dieťa pozitívne skúsenosti a zmysel pre ovládanie, bude to mať postupný efekt aj v ostatných oblastiach, v ktorých sa dieťa necíti isté a citlivo na ne reaguje.

Počas sedenia, Petrov otec precvičuje chodenie s Petrom na základe mojich inštrukcií. Petrova mama si moje inštrukcie zaznamenáva a urobí krátke videá Petra a otca. Týmto spôsobom zaisťujeme, že rodičia rozumejú vykonávaným aktivitám a dokážu si ich zapamätať aj po návrate domov.

Zároveň učím oboch rodičov ako stimulovať Petrov zmysel, a aby mu zaistili dostatočné prestávky na „odдых a upokojenie.“ Odovzdám im skúsenosti, aby podporili Petrov pohyb s chodením bez pomoci.

Peter je šťastný ak krúži okolo mojej tréningovej lavičky. Otec ho láka na hrozienka, aby vykonal niekoľko krát pohyb z jedného konca lavičky na druhý. Ak si je už Peter istejší, otec mu dá kruhy na držanie. Peter prostredníctvom ruky ešte používa lavičku ako podporu. Otec umiestni ruku na Petra, aby mu ukázal, že sa musí držať pevne. Otec jemne ťahá za kruh a Peter sa



oddiaľuje od lavičky. Peter sa pohybuje dopredu držiac kruh. Trikom pre rodiča je, aby držal kruh pod úrovňou srdca dieťaťa, aby sa zaistilo, že kruh nezaťaží nohy dieťaťa. Chodenie s kruhom si vyžaduje, aby Peter kontroloval svoju rovnováhu viac ako držanie rúk. Rodičia dostali kruhy, aby mohli začať precvičovať už po príchode domov. Na ďalší deň mi zavolali a povedali, že Peter chodí doma s kruhom. Po 10 minútach tréningu, otec pustil kruh. Peter pokračoval v chodení s kruhom - avšak bez otca na druhej strane. Po týždni tréningu s kruhom je Peter schopný chodiť samostatne. Obaja rodičia žiaria šťastím.