



kinetic kids
sport & medicine

BABY

Handbook



Cuprins

Idei de susținere a sugarului în brațe	01
Etapele de dezvoltare neuromotorie ale sugarului	03
Beneficiile stimulării decubitului ventral	04
„Mitul” poziționării în așezat de la 6 luni sau mai devreme	05
Atenție la poziția de „W”!	07
Patrupedia. Foarte importantă, dar extrem de neglijată	09
Mijloace ajutătoare pentru inițierea mersului. Da sau nu?	10
Cum ne pregătim pentru ședința de kinetoterapie?	11

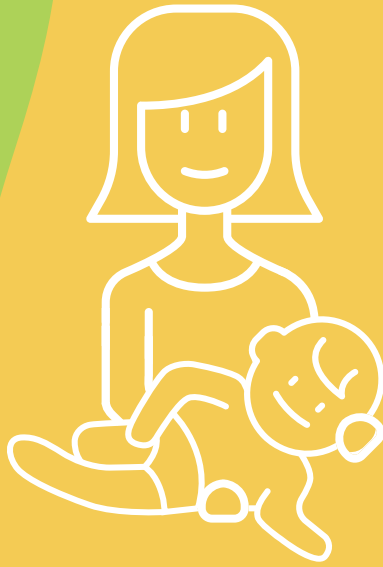
Ideii de susținere a sugarului în brațe

În cazul nou-născutului și până la vârsta de 3 luni, când controlul capului ar trebui să fie consolidat, avem grijă să susținem întotdeauna capul copilului și să evităm pozițiile de verticalizare pe o perioadă îndelungată de timp.

După vârsta de 3 luni putem adopta poziții în care:

- 1. Fața este orientată spre exterior.**
- 2. Sugarul își susține singur capul - Se poate folosi un sistem de babywearing* fără suport pentru cap, pentru perioade scurte de timp.**
- 3. Măinile sunt libere.**

* Orice sistem de babywearing este recomandat să fie folosit în concordanță cu etapa de dezvoltare neuromotorie în care se află copilul.



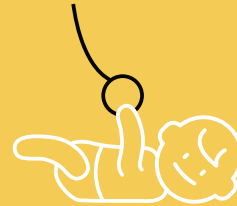
Etapele de dezvoltare neuromotorie ale sugarului (0-1 an)



1 lună



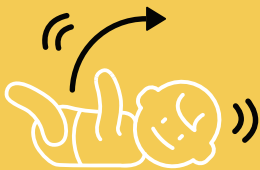
2 luni



3 luni

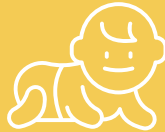


4 luni

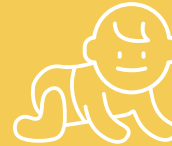


5 luni

Blah
Blah Blah



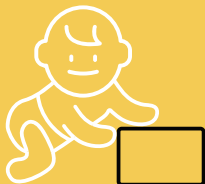
6 luni



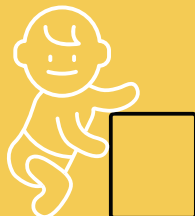
7 luni



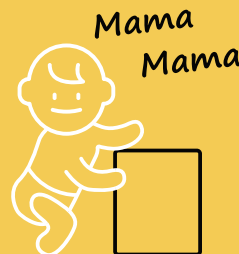
8 luni



9 luni



10 luni



Mama
Mama

11 luni



12 luni

Beneficiile stimulării decubitului ventral (stat pe burtică)

Sugarul poate fi poziționat pe burtică încă din prima luna de viață (chiar de când părăsește maternitatea).

De multe ori această poziție nu este „pe placul” copilului, el începând să plângă și, astfel, părintele, la rândul său, este descurajat și renunță la tummy time.

Statul pe burtică poate să fie mai dificil pentru sugar comparativ cu statul pe spate, motiv pentru care copilul plânge și ne transmite că “nu îi place”.

Noi recomandăm abordarea progresivă, sugarul să fie poziționat pentru scurt timp de mai multe ori pe zi, iar timpul să crească treptat de la zi la zi.

Printre multiplele beneficii ale statului de pe burtică enumerăm:

- 1. Ajută la consolidarea controlului capului**
- 2. Întărește musculatura peretelui abdominal**
- 3. Stimulează dezvoltarea cognitivă și multisenzorială**
- 4. Previne aplatizarea capului**
- 5. Îmbunătățește tonusul muscular global**
- 6. Stimulează apariția modelelor de deplasare - rostogolire, târâre**

Timpul petrecut pe burtică este recomandat:

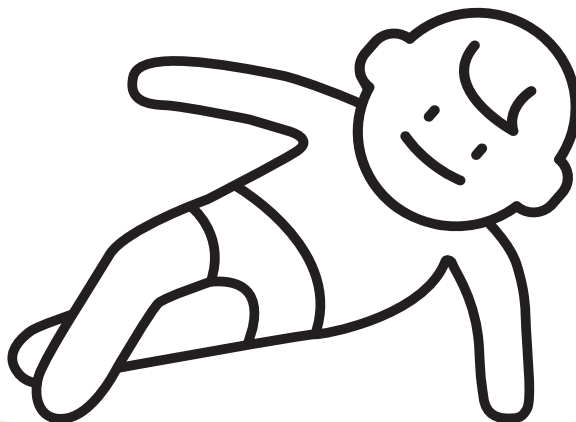
- să fie supravegheat de către părinte.
- să fie pe o suprafață relativ dură (nu pe perne sau într-un pat foarte moale).
- sugarul să fie treaz, prezent.
- după vârsta de 3 luni, când controlul capului este consolidat, putem schimba spațiul de joacă, să îl mutăm pe podea, pe un covoraș tip izopren.

„Mitul” poziționării în așezat de la 6 luni sau mai devreme

Unul dintre cele mai controversate mituri din dezvoltarea neuromotorie a copilului este acela ca în momentul începerii diversificării, mai precis la vârsta de 6 luni, sugarul trebuie să stea în scaun de masă, în așezat pentru a preveni înecul.

Diversificarea începe la vârsta de 6 luni datorită:

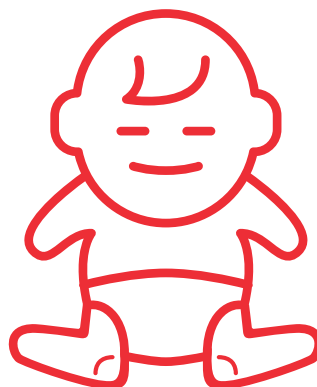
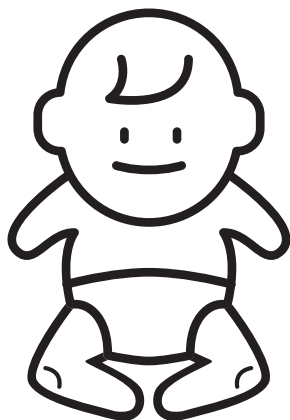
- 1. Maturizării sistemului circulator**
- 2. Maturizării sistemului respirator**
- 3. Apariției mișcărilor tridimensionale la nivelul maxilarului**



Da	Nu
<p>Sugarul se va ridica singur în așezat, prin lateral, la vârsta de 7-8 luni conform modelului ideal de dezvoltare neuromotorie.</p> <p>Sugarul va trece printr-o etapă intermediară, șezut oblic, în care se va sprijini pe una dintre mânuțe pentru a se ridica în așezat.</p> <p>Hrănirea sugarului se poate realiza și pe un plan înclinat la 45°.</p> <p>Putem ajuta sugarul să ajungă singurel în șezut, stimulându-l prin diverse exerciții.</p> <p>Stimularea corespunzătoare a sugarului poate fi realizată treptat, de la orice vârstă.</p>	<p>Poziționarea în așezat de către părinte, încă de la vârsta fragedă (4-6 luni), nu îl va ajuta pe copil să stea mai bine și nici nu îi va întări musculatura, din contră, îi vom suprasolicita coloana vertebrală.</p> <p>Unul dintre cele mai des întâlnite exerciții folosite de către părinți este "ridicatul de degete", acesta este de fapt o testare și nu un exercițiu de făcut acasă.</p> <p>Este de preferat ca sugarul să nu fie poziționat în așezat, dacă acesta nu ajunge singur în această poziție.</p> <p>Metode precum "statul între perne" sau utilizarea unor scaune de masă restrictive nu vor duce la rezultatul dorit, din contră.</p> <p>Ajutăm, nu forțăm!</p> <p>Prin stimulare nu ne referim la posturile propriu-zise ci la exerciții active.</p>

Dacă ne dorim să abordăm autodiversificarea dar și dacă observăm o întârziere în adoptarea șezutului de către copil, este recomandat să ne adresăm kinetoterapeutului pentru indicații corespunzătoare.

Atenție la poziția de „W”!



Poziția de „W” este deseori adoptată de către copii pentru că le oferă mai multă stabilitate la nivelul trunchiului. Cu toate acestea, s-a demonstrat că menținerea acestei poziții timp îndelungat duce la modificări în articulația coxo-femurală.

Femurul se rotește spre interior și determină mersul cu genunchii în „X” sau, mai exact, mersul cu rotație internă la nivelul șoldului. Genunchii se vor orienta și ei spre interior, transformându-se în genu valgum. Ligamentele articulațiilor membrului inferior vor fi puse în tensiune și, astfel, se pot elasticiza, bazinul devenind instabil.

La nivel cognitiv, această poziție restricționează rotația trunchiului și abilitatea copilului de a trece peste „linia de mijloc” (crossing the midline activities).

Patrupedia

Foarte importantă, dar extrem de neglijată

Patrupedia (mersul de-a bușilea) începe de la vârsta de 7-8 luni și este unul dintre cele mai complexe pattern-uri (modele) de deplasare ale copilului. În ciuda beneficiilor sale și a importanței în dezvoltare, această etapă este neglijată de majoritatea părinților. De cele mai multe ori copilul este „grăbit” să stea direct în picioare în baza „dorinței” acestuia.

Copilului care nu se deplasează în patrupedie, dar nu este stimulat să o facă, îi sunt date alte posibilități, de verticalizare!

Printre beneficiile patrupediei enumerăm:

- 1. Îmbunătățirea tonusului muscular global**
- 2. Dezvoltarea coordonării mână-picior**
- 3. Îmbunătățirea stabilității la nivel articular**
- 4. Stimularea dezvoltării cognitive și multisenzoriale**
- 5. Trecerea de la activitățile statice la cele dinamice**
- 6. Dezvoltarea propriocepției la nivel palmar**



Mijloace ajutătoare pentru inițierea mersului. Da sau nu?

✗	✓
<p>Preemergător/Antemergător</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creează un model de mișcare greșit, cu privire la mers, pentru copil - Facilitează apariția unui pattern de mers deficitar (pe vârfuri, sprijin pe marginea internă etc.) - Copilul nu merge independent, ci susținut. 	<p>Punem jucăriile preferate ale copilului pe planuri mai înalte sau mai depărtate și îl stimulăm să ajungă la ele.</p>
<p>Plimbarea de mânuțe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întârzie apariția mersului independent (va cere mâna părintelui). - Apar pattern-uri de mers deficitar - părintele preia involuntar din greutatea copilului. 	<p>Facem plimbări de la mama la tata. Încurajăm copilul să se deplaseze singur de la un părinte la altul pe distanțe mici, ce se pot mări progresiv.</p>

Kinetoterapia pediatrică nu este doar recuperare medicală ci și profilaxie (prevenție).

De obicei în sala de terapie se ajunge abia după ce sugarul primește un diagnostic medical sau există deja diverse probleme ce îi afectează dezvoltarea, observate mai devreme sau mai târziu de către părinți.

Dar de ce să tratăm când putem să prevenim?

În timpul ședințelor de kinetoterapie putem învăța cum să:

- Poziționăm corect copilul în funcție de vârstă și de activitate (în timpul somnului sau al hrănirii).
- Observăm mișcările sugarului și pozițiile pe care le adoptă.
- Ne dăm seama dacă există asimetrii sau poziții vicioase.
- Îl stimulăm corespunzător.
- Ne jucăm cu scop constructiv .
- Alegem jucăriile și sistemele potrivite pentru fiecare sugăr în parte și nevoile sale.
- Parcurgem armonios toate etapele de dezvoltare neuromotorie.
- Dăm startul performanțelor încă din primul an de viață.

Orice organism viu se dezvoltă într-un mod unic, iar copiii nu fac excepție, ci din contră, reprezintă cel mai elocvent exemplu. Pentru a le asigura o dezvoltare armonioasă încă de la

Cum ne pregătim pentru ședința de kinetoterapie?

În cazul în care avem nevoie să venim cu sugarul la terapie, indicație determinată de un control ortopedic, neurologic sau de o evaluare neuromotorie realizată de un kinetoterapeut, ne pregătim de o adevărată aventură, pentru care ne-ar fi de folos să știm următoarele:

1. Copilul va plânge, dar nu pentru că îl doare ceva.

Exercițiile nu sunt dureroase, tehnicile folosite nu produc niciun fel de durere.

Cu toate acestea, apare un disconfort din simplu fapt că sugarul este expus unor lucruri noi, poziții noi etc.

Până va începe să spună în cuvinte ce îl deranjează și ce vrea sau nu să facă, plânsul este singura modalitate de comunicare.

2. Ședința de kinetoterapie este recomandat să fie realizată după 30-40 de minute de la ultima masă, pentru a se evita regurgitarea.

3. Recomandăm ca hainele să fie lejere, preferabil un body, astfel încât copilul să se poată mișca fără restricții.

4. Indiferent de ce afecțiune este vorba, un rol major în recuperare îl are părintele și activitățile pe care le face copilul acasă.

Este important de știut că părinții și kinetoterapeutul copilului formează o echipă, iar pentru a fi obținute rezultatele dorite este necesară colaborarea lor. Astfel, kinetoterapeutul va ține cont de informațiile date de părinte și acesta, la rândul său, urmează indicațiile și contraindicațiile terapeutice.

Această broșură este realizată de echipa Kinetic Kids în scop informativ pentru a fi de ajutor părinților și a răspunde celor mai frecvente întrebări întâlnite în sala de terapie.

Fiecare copil este diferit și, prin urmare, se dezvoltă diferit. Astfel, îndrumările noastre sunt prezentate sub formă de recomandări, bazate pe modelele ideale de dezvoltare considerate fiziologice. Acestea nu înlocuiesc evaluarea sau consultul de specialitate!

Orice alte întrebări sau nelămuriri pot fi adresate kinetoterapeuților **Kinetic Kids**.



CARAMFIL

Str. Nicolae Caramfil, nr. 85A, Etaj 5, sector 1, Bucuresti
kinetic@reginamaria.ro
0721 241 314 | 0721 241 315

THE LIGHT

Bulevardul Iuliu Maniu 6H, etaj 2, București
kinetic.thelight@reginamaria.ro
0738 765 457

CLUJ NAPOCA

Str. Galati Nr. 6, parter, Park Lake Residence
kinetic.cluj@reginamaria.ro
0723 248 032

IASI

Str. Grigore Ureche Nr. 3, mezanin (langa Palas Mall)
kinetic.iasi@reginamaria.ro
0722 187 678

***8800**

kinetic@reginamaria.ro
www.kinetic.ro