

ÖZEL BİNBİR UMUT ÖZEL EĞİTİM VE RAHABİLİTASYON MERKEZİ

Yürüme (ve neden bir fizyoterapistin çocuğunu yürüteç kullanırken görmezsiniz)

En küçük oğlumun kendi başına ayakta durmaya başlaması, sehpa boyunca sıralaması ve bir oyuncuğu iterek yürümesi, yürümeyi öğrenmenin gerçekten ne kadar şaşırtıcı ve önemli olduğunu bana hatırlattı.

Bir fizyoterapist olarak, ebeveynlerin bana sorduğu en yaygın sorulardan biri, “Çocuğum ne zaman yürüyecek?”. Yürüyüş, çocuklar ve aileler için son derece anlamlı olan gelişimsel bir mihenk taşıdır. Çocuklar için yürüyüş, bağımsızlık, keşif ve öğrenmenin yanı sıra ev ve toplum yaşamında sosyalleşme ve katılım becerisini geliştirir. Aileler için yürüyüş, çocuğun geliştiğinin ve sağlıklı olduğunun görünür bir işareti olup, çocuğunu taşımak veya bebek arabası kullanmak zorunda kalmanın fiziksel yükünü hafifletir.

Yürümeyi öğrenmenin birçok farklı “normal” varyasyonu olmasına rağmen, yürüyüş çok gözle görülür bir beceridir ve ebeveynlerin çocuklarını gördükleri diğer çocuklarla karşılaştırmaması zordur. Özellikle de çocuğunuz geç yürüdüyse iyi niyetli arkadaşların, ailelerin ve hatta yabancıların yürümesi hakkındaki soru ve önerilerini dinlemekten kaçınmak daha da zorlaşır (örneğin o yürümeye başladı mı? Hayır? Ona sadece sert tabanlı ayakkabılar almalısın!). Not düşmek için yürümeye dair birkaç eğlenceli gerçeğe başlayacağım.

1. Sağlıklı, tipik olarak gelişmekte olan çocukların% 90'ından fazla, ilk adımlarını sıklıkla 9 ila 15 aylıkken alacaktır. Ortalama olarak, bir çocuk ilk adımını ilk doğum gününden önce alır, ancak bu çocuktan çocuğa geniş ölçüde değişebilir. Çocuğun 15 aya kadar yürümemesi bir şeylerin yanlış olduğu anlamına gelmez. Tipik gelişmekte olan birçok çocuğun 15-18 ay veya daha sonra yürüdüğünü gördüm ve geç yürüme nadiren bir şeylerin yanlış olduğuna dair bir işarettir. Ancak, nadir durumlarda, geç yürüme nörolojik durumlar veya genetiklerle ilişkili olabilir, bu nedenle bebeğiniz 15-18 aylıkken yürümüyorsa, çocuk doktorunuzla konuşmak iyi bir fikirdir.

2. Yürümeyi öğrenmek çoklu vücut sistemlerini gerektirir. İlk adımlarını atmak için, bir çocuğun vücudunu dik tutmak ve bacaklarını yürüme düzeninde hareket ettirmek için yeterli güce sahip olması gerekir. Beynin doğru kasları doğru sırayla harekete geçirmek için vücuda sinyaller gönderebilmesi, duyu sistemlerinin çevrenin nasıl görüldüğü ve hissedildiği hakkında beyine bilgi göndermesi ve çocuğun yürümeye motive olması gereklidir. Vücut şekli / büyüklüğü bile bir rol oynar -bebekler vücuda göre çok büyük bir başa sahiptir. Yürümenin en zorlu yönlerinden biri baş ağırlığının üstesinden gelmek ve başın vücut üzerinde kontrol edilmesidir. Daha küçük veya daha kısa olan çocuklar, daha büyük, daha uzun veya nispeten büyük kafaları olan çocuklardan daha erken yürüyebilirler. En son söylenecek şey ise - çocuğunuzun ne kadar "güçlü" ya da "akıllı" ya da "kararlı" olmasından bağımsız olarak, tüm vücut sistemleri hazır olana kadar ilk adımlarını atmayacaktır.

3. Bir çocuğun yürümeyi öğrenmesine yardımcı olmanın en iyi yolu: Bebeği yüz üstü yatırıp çevresine bazı oyuncaklar koyduktan sonra bebeğin oyuncaklara erişmesi için uzanmaya, sürünme, emeklemeye teşvik edilmesidir. Genel kaniye ters gibi görünebilir, ancak bebeğinize yürümeyi öğretmenin en iyi yolu onu karnı üzerinde yere yatırmak ve onun oynamayı, hareket etmeyi ve keşfetmeyi öğrenmesini sağlamaktır. Bebekler doğduklarında, 9

ay boyunca rahim içinde bulunmuşlardır ve vücutları, bükülmüş veya cenin pozisyonunda sıkışmış durumdadır. Başlarını, boyunlarını ve gövdelerini tutma yetenekleri çok azdır.

İlk birkaç ayda bebeklerin vücutlarının ön kısmındaki kasları gerdirmelerine, boyun ve üst sırtınızı güçlendirmelerine yardımcı olmak için yüz üstü geçirilen süre önemlidir. İlk yılın ortalarında, bebekler kollarıyla yeri itmeye başlar, elleri ve dizleri üzerinde gelirler, alt sırt, pelvis, kalça ve bacaklarını güçlendirirler. Bütün bu gelişim ayakta durmayı, adım atmayı ve yürümeyi öğrenmek için çok önemlidir.

4. Yalınayak yürümek veya yumuşak ince tabanlı ayakkabılar yeni yürüyen veya yürümeyi geliştiren çocuklar için en iyisidir.

5. Bebek yürüteçleri, yürümenin gelişimi için kötü etkiye sahiptir. Ciddi güvenlik endişeleri dışında (Amerikan Pediatri Akademisi ABD’de bebek yürüteçlerine yasak getirdi ve Kanada’da uzun yıllar yasak) bebek yürüteçleri bebeklerin yürümeyi öğrenmesine yardım etmiyor. Aslında, araştırmalar, bebek yürüteçlerinde zaman geçiren çocuklarınakranlarından daha geç yürümeye eğilimli olduklarını göstermektedir. Bebek yürüteçleri bebekleri doğal olmayan bir pozisyona sokar, adım atma sırasında bacaklarını ve ayaklarını görmezler, sürünme ve ayaklarını çekme fırsatından mahrum bırakırlar. Bebeğini bir süre içeride tutmaya ihtiyaç duyan ebeveynler için, bir çocuk bahçesi veya kapılı bebek odası çok daha iyi çözümdür. İlk adımları atmayı öğrenmek için, bir itme oyuncuğu bebeğin bacaklarını ve ayaklarını görmesini, ayakta durmasını ve daha doğal bir şekilde adım atmasını sağlar. Ticari itme oyuncakları vardır, ama çoğu aile bunun için sıradan ev eşyalarını da kullanabilir. Örneğin bir market selesi veya arabası veya bebek arabası, boş çamaşır sepeti ya da büyük bir kutu tutmak, evin etrafında itmek için mükemmeldir.

6. Yürüme postürü ilk 3-4 yılda önemli ölçüde değişir. Düz ayaklar, ayak parmakları üzerinde yürüme ya da “çarpık bacak”, “kilitli diz - düz ve geriye esneyen dizler -” veya “içe basan

ayak” yürüyüşü yaşamın ilk birkaç yılında normal olabilir. Yürüme tipik olarak 6-7 yaşına kadar yetişkinlere benzer hale gelmektedir. Çocuğunuzun yürüme sırasında bacak veya ayak duruşu konusunda endişe duyuyorsanız, çocuğunuzun ortopedi uzmanının görmesi gerekip gerekmediğini ya da ayak ortezleri için aday olup olmadığını öğrenmek için çocuk doktorunuzla veya fizyoterapistinizle konuşmalısınız. Ancak, gördüğünüz şeyin her iki tarafta da aynı görüldüğü ve herhangi bir acı veya işlevsellik sorununa neden olmadığı sürece, gördüğünüz şeyin “normal” in birçok varyasyonlarından biri olması iyi bir şanstır.

Gelişen beyin ve beden gerçekten dikkat çekicidir ve yürümeye giden yolculuk her çocuk için farklıdır. Benim oğullarım bunun mükemmel bir örneğidir. En büyüğü 13 ayın üzerinde olana kadar tek bir adım atmadı ve yaklaşık 15 ay olana kadar iyi yürümedi. Çim ve çakıl gibi engebeli arazide rahatça yürümek birkaç ay daha sürdü. Ortanca oğlum 11 ayda ilk adımlarını attı ve asla arkasına bakmadı. İlk doğum gününde, hemen hemen her yerde koşuyordu - evde, bahçenin karşısında ve parkta. En küçük çocuğum 9 aylık ve şimdiden kendi başına ayakta duruyor. İlk adımlarını önümüzdeki birkaç hafta içinde alacağından sanıyorum. Oğlanlardan her üçü de yürüme becerilerini tamamen farklı ve kendi programlarına göre geliştirdi. Ama sen ne biliyorsun? Hepsi tamamen tipik ve eşit derecede harikalar!

Yürüyün, küçük arkadaşlarım!