

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra á og rekur Æfingastöðina. Þar starfa 15 sjúkraþjálfarar og 11 iðjuþjálfar með sérþekkingu í hæfingu og endurhæfingu barna og ungmenna. Hlutverk Æfingastöðvarinnar er að efla börn og ungmenni með skerta færni og stuðla að virkri þátttöku þeirra í samfélaginu.

Nánar á www.slf.is

Ef þið eruð í vafa með hreyfiþroska barns þá er velkomið að hafa samband við þjálfara Æfingastöðvarinnar.

Örvun ungbarna



Bæklingurinn var unninn með hliðsjón af bæklingnum „En veiledning til variert håndtering og stimulerende lek for spedbarnet“ (Oslo kommune, bydel Grünerløkka).

*Birna Björk Þorbergsdóttir, Guðbjörg Eggertsdóttir og Guðrún Ágústa Brandsdóttir, sjúkraþjálfarar á Æfingastöðinni.
Apríl 2017.*

æfingaStöðin

Háaleitisbraut 13 · 108 Reykjavík · S. 535-0900 · www.æfingastöðin.is

æfingaStöðin

-eflum börn til þátttöku!

Inngangur

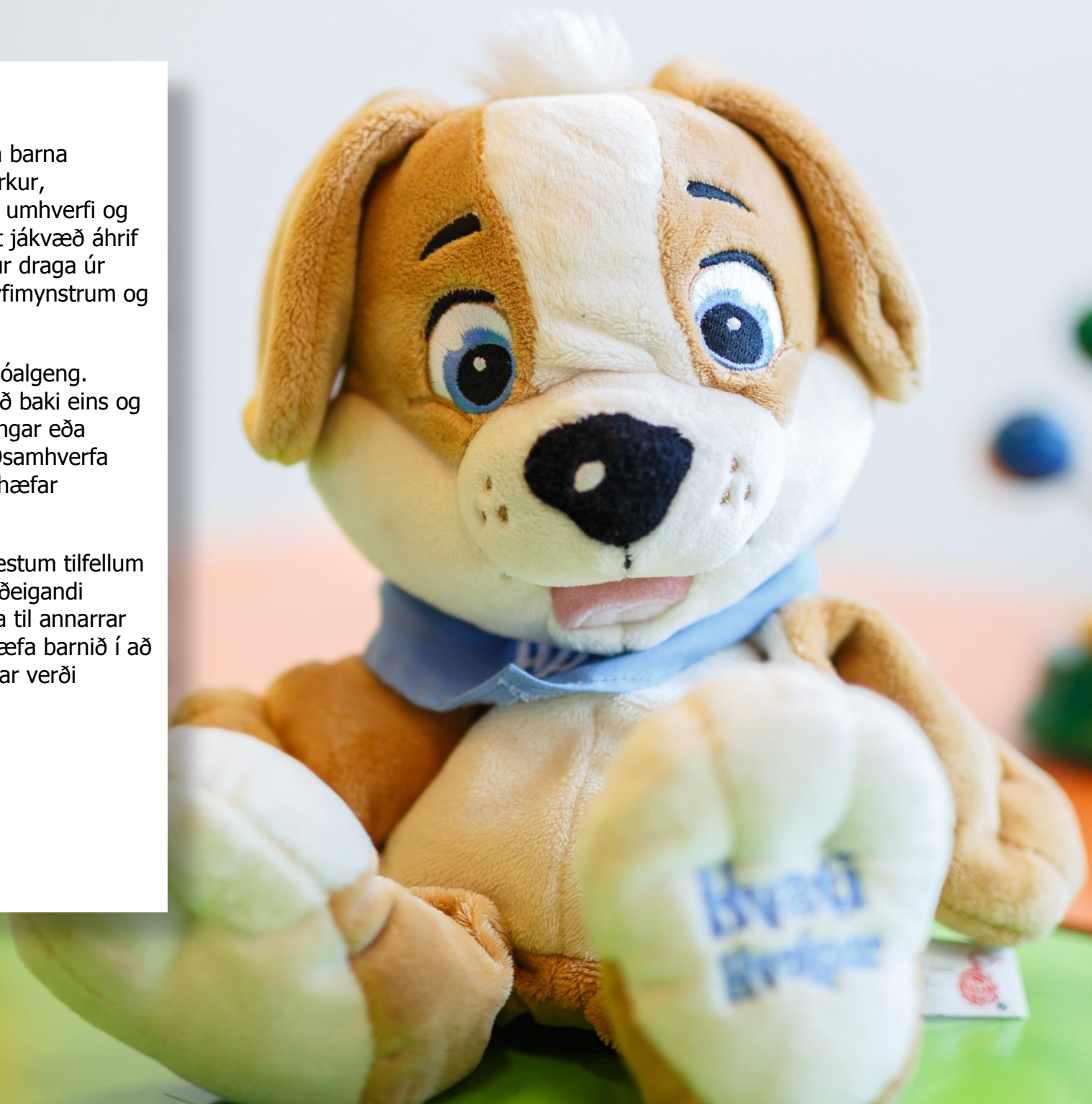
Í upphafi virðast hreyfingar nýfæddra barna fálmkennar. Með tímanum eykst styrkur, samhæfing og hreyfistjórn. Fjölbreytt umhverfi og hvernig haldið er á barninu getur haft jákvæð áhrif á hreyfibroska þess. Breytilegar stöður draga úr líkum á ósamhverfu eða einhliða hreyfimystrum og því að barnið velji sér „sterkari hlið“.

Ósamhverfa í hálshreyfingum er ekki óalgeng. Mismunandi ástæður geta legið þar að baki eins og lega barns í móðurkviði, gangur fæðingar eða hvernig barnið liggur og hreyfir sig. Ósamhverfa getur haldið áfram að ágerast við einhæfar legustöður og hreyfingar.

Ef gripið er inn í nógu snemma er í flestum tilfellum hægt að leiðrétta ósamhverfu með viðeigandi örvun. Ef barnið liggur og horfir meira til annarrar hliðar er mikilvægt að byrja strax að æfa barnið í að horfa í hina áttina þannig að hreyfingar verði samhverfar.

Hér á eftir fylgja nokkur góð ráð

Gangi ykkur vel



Hvernig höldum við á barninu

Barnið horfir eftir því sem er áhugavert. Því er mikilvægt að halda á barninu ýmist á hægri eða vinstri handlegg.

1. Á öxl

Þegar barnið þitt heldur höfði getur verið gott að lyfta því aðeins hærra upp á öxl þína þannig að handleggir barnsins nái yfir öxlina. Styðjið við mjóbak, mjaðmagrind og efri hluta hryggjar eftir þörfum.



2. Upprétt staða

Halðið undir rass barnsins með annarri hönd og yfir bringuna með hinni þannig að barnið geti hreyft báða handleggji, snúið höfði sínu og fylgst með því sem fram fer.



3. Framhallandi staða

Halðið á barninu í uppréttri stöðu og hallið því aðeins fram á við. Fyrstu mánuðina er eðlilegt að barnið nái ekki að halda höfði upprétu og því er mikilvægt að styðja vel undir brjóstkaða.



4. Magalega

Magalega er mikilvæg allt frá fyrstu stundu. Að halda á barninu í magalegu er góð æfing. Magalega er undirbúningsstaða fyrir að fara upp á fjóra fætur, setjast upp, skriða og að standa upp.

5. Hliðarlega

Góð tilbreyting getur verið að halda á barninu í hliðarlegu.



Leikur á gólfi

Til að örva hreyfiproska og sjálfstæði barnsins er mikilvægt að það fái að hreyfa sig frjálst á gólfi. Í byrjun nægir teppi en seinna getur motta eða dýna komið sér vel. Byrjið í stutta stund á gólfinu og lengið síðan smám saman tímann.

1. Að liggja á bakinu

Þegar barn liggur á bakinu notar það meðal annars vöðva framan á líkamanum t.d. þegar það lyftir fótleggjum upp frá undirlagi eða færir hendur saman. Haldið á leikfangi fyrir ofan barnið. Stórt leikfang er auðveldara fyrir barnið að snerta, það örvar opnun lófa og grip um leikfangið.



Baklega á lærum foreldris er góð staða til að styrkja augnsamband og samspil foreldris og barns.



2. Hliðarlega

Úr baklegu er gott að fá barnið til þess að snúa höfði til hliðar. Setjið hönd á mjöðm barnsins og aðstoðið það við að snúa sér yfir á hliðina. Þegar barnið liggur á hlið er gott að staðsetja leikfang fyrir framan bringu. Í hliðarlegu er



léttara fyrir barnið að færa hendur saman. Leggið barnið bæði á hægri og vinstri hlið.



3. Að snúa frá baki yfir á maga

Úr hliðarlegu er upplagt að aðstoða barnið við að snúa alla leið yfir á magann. Gerið hreyfinguna hægt þannig að barninu gefist tími til að taka þátt í snúningnum. Munið að leggja áherslu á að velta bæði yfir á hægri og vinstri hlið.



Gott getur verið að styðja létt við rass barnsins, þunginn flyst aftur og auðveldar það barninu að lyfta höfði.



Einnig getur hjálpað að setja upprúllað handklæði undir bringu. Setjið leikföng fyrir framan barnið og svo sitt hvoru megin við barnið til þess að virkja það til hreyfinga.

4. Magalega

Þegar barn liggur á baki mótast þrýstingur frá undirlagi höfuðkúpuna. Í magalegu er þessum þrýstingi aflétt sem stuðlar að jafnara höfuðlagi. Í þessari stöðu notar barnið m.a. bak- og rassvöðva. Gefið barninu tíma og tækifæri til þess að taka þunga á framhandleggi og ná jafnvægi í stöðunni.



Einn möguleiki magalegu er að hafa barnið á bringu foreldris. Að hlusta og horfa í augu hvetur barnið til að lyfta höfðinu og er jákvætt fyrir samskipti.



5. Að fara frá liggjandi stöðu í upprétta stöðu

Barnið notar háls- og bolvöðva til þess að halda höfði þegar því er lyft í upprétta stöðu. Hægt er að lyfta barni upp frá magalegu, baklegu og úr hliðarlegu. Lyftið ýmist upp frá hægri eða vinstri hlið. Mikilvægt er að gera þetta rólega þannig að barnið nái að halda höfði þegar því er lyft upp eða það lagt niður.



Barnavörur



Bílstóll

Bílstóll er nauðsynlegur í bíl en varast ber að barnið sitji í stólnum í lengri tíma. Gott er að nota spegla eða sitja við hlið barnsins til þess að fylgjast með hvernig því líður. Á lengri ferðum er mikilvægt að stoppa og gefa barninu tækifæri til þess að breyta um stöður.



Barnavagn

Í barnavagni á barnið auðveldara með að hreyfa sig og teygja úr sér en í bílstól. Barnavagn gefur foreldrum líka tækifæri til að stunda hreyfingu og útiveru með barninu. Mikilvægt er að tryggja öryggi barnsins með því að nota beisli.



Ömmustóll

Ömmustóll er gott hjálpartæki á matmálistímum þegar barnið byrjar að borða. Í byrjun er gott að hafa stólinn með sem minnstan halla. Barnið ætti ekki að sitja í stólnum í langan tíma í senn.



Leikgrind

Leikgrind getur verið gagnleg. Hún getur varið barnið og er öruggur staður að leggja barnið frá sér í stutta stund.



Göngugrind

Ekki er mælt með göngugrindum fyrir heilbrigð börn. Þær flýta ekki fyrir göngufærni og geta verið varhugaverðar.

