



GIBANJE – SENZOMOTORIČNI RAZVOJ

Predavateljica:

ANDREJA LAPANJA

Gibanje je premikanje celotnega telesa od točke A do točke B. Gibanje ločimo na primarno in sekundarno gibanje.

Gibalni vzorci: način kako se otroci gibajo: tečejo, hodijo, skačejo.

Primarno gibanje:

Kaj je primarno gibanje pri človeku. Za človeka so zelo pomembne primarne oblike gibanje: **govorjenje, žvečenje, hranjenje**. Pri današnjih generacijah opaža zelo veliko težav pri artikulaciji, pri hranjenju, sploh pri uvajanju trše hrane npr. meso. Če je pretežno za grizenje otrok hitro izpljune, se ne potrudi. Dejanja, ki potrebujejo več aktivacije so prezahtevna. Ko stvar žvečimo in hrano pogoltnemo, se v nas vzpostavi nezavedno delovanje – **peristaltika**.

To je gibanje naše prebavne cevi. Tudi pri peristaltiki imajo današnje generacije težave – zaprtost.

Pomembnost aktivnega gibanja ust, naših govoril že od sesanja naprej, je izredno visoka. Takrat se že začne premikati jezik, ustna votlina se aktivira, da kasneje otrok lahko tvori določene glasove.

Otrok se začne gibati že v maternici. Med 6. in 8. tednom lahko na UVZ opazimo vse vzorce gibanja, ki so prisotni pri odraslem človeku.

Še ena izmed zelo pomembnih oblik primarnega gibanja je **dihanje**. To je pol avtomatsko gibanje, saj med spanjem dihamo nezavedno, pri večjem naporu pa se dihanje pospeši. Tudi pri dihanju, generacije danes dihaajo bolj plitko, z zgornjim delom telesa, morali pa bi dihati globlje, s prepono. Zaradi plitkega dihanja imajo danes veliko težav z respiratornimi infekcijami, ker se pljuča ne predihajo in ne očistijo. Tudi organizem dobiva bistveno manj kisika kot bi ga moral.

Tudi na splošno v telesu potekajo procesi (pretakanje krvi po žilah, deljenje celic), ki ga poganja gibanje.

Kaj je danes drugače, da prihaja do težav v povezavi z gibanjem?

Človek je skupek genetike, okolja in vzgoje. Razvoj tehnologije in pojav elektronskih naprav so močno zaznamovali modern način življenja, prav tako se je močno spremenil življenjski stil (bolj sedeče službe, manj gibanja, življenje smo si prilagodili, da je vse bolj na dosegu roke).

Začela se je pojavljati hipotonija – nižja mišična napetost. Je zelo pogosto pojav. Pri pojavu hipotonije se močno opazi tudi vpliv okolja, saj so starši danes zelo zaščitniški in otrokom pogosto ne nudijo izzivov oz. jim vzamejo možnosti, da bi se gibalno bolj razvijali.

Otrok za optimalen razvoj v prvih mesecih ne potrebuje veliko dodatkov. Zadovoljene morajo biti fizične potrebe ter potrebe po varnosti in bližini.

Igrače oz. pripomočki, ki vsebujejo preveč dražljajev (močni zvoki, vibracije in svetlobni učinki) niso zaželeni. Enako je s knjigami za otroke. Igrače in knjige morajo biti enostavne, shematične, jasne, enobarvne. Take igrače spodbujajo kreativnost in razvoj. Otroci zaradi omenjenih pripomočkov potrebujejo vedno več dražljajev, da se odzivajo na okolico in zahteve ter zavira kreativnost.

Faza samoregulacije

Otrok mora priti do faze samoregulacije, ko bo lahko sam sebe umiril, se začutil, sprejel zvoke in svetlobo iz okolja, ljudi in dogajanje. Faza samoregulacije se močno zamika ali pa do nje sploh ne pride, zaradi dražljajev, ki ga otrokom nudimo odrasli (s knjigami, igračami, telefoni ipd.).

Anatomska drža: noge postaviš v širino kolkov. Stopala so postavljena naravnost in vzporedno. Največja teža mora biti na peti, na blazinicah prstov in na zunanjem loku stopal. Kolena so obrnjena naravnost naprej, niso zategnjena (zaradi sklepnega hrustanca), so rahlo pokrčena. Postaviš medenico (stisneš center, trebušne mišice). Roke so ob telesu, dlani so obrnjene naprej. Glava je obrnjena naprej, brado pomaknemo rahlo navznoter in teme rahlo navzgor. Dihamo s prepono.

Najpogostejša težava pri otrocih je **platfus**. S to težavo se otroci ne rodijo, ampak jo najpogosteje pridobijo, saj so v težišču, gravitaciji premalo aktivirani. Veliko telesnih in vedenjsko kognitivnih težav je posledica prekomerne uporabe telefona in druge tehnologije. Otroci doživljajo enako odtegnitveno krizo kot pri odtegnitvi drog (lažje narišejo emoji kot povedo kako se počutijo).

Hipotonija - nižji mišični tonus, kar se kaže s počasnejšim krčenjem mišic pri dražljaju. Otrok nekaj deduje, nekaj pridobi iz okolja.

Hiperlaksnost – prekomerna gibljivost sklepov. Odpornost in moč notranjih tkiv telesa obvladujejo nekateri proteini vezivnega tkiva. Je lahko dedna. Pri tem je pomembna telesna aktivnost, aktivne mišice in pravilna telesna postavitev.

Postavitev nog – na O (supinirano stopalo) in na X (pronirano stopalo). Zelo pomembno je aktivirati otrokova stopala npr. s hojo po žledih, kamnih, po različnih materialih in pri tem izvaja različne vaje. Zelo pomembna je tudi primerna obutev. Otrok naj ima čevlji čez nart mehki čevlji in čvrsti petnik. Sicer naj bo čevlji za zdravega malčka čim bolj mehki in gibljivi.

Otrok čevlje potrebuje šele, ko shodi. Brez senzorike, ki jo otrok prejme preko stopala, se njegova telesna shema ne integrira. Otrok naj čim več hodi po naravnih materialnih in v različnih temperaturah.

V vrtec sodijo oblačila, ki so: mehka, udobna, v katerih bo otroka imel občutek sproščenega gibanja in obuvala, ki ne drsijo in v katerih niso takoj mokri.

Normalna asimetrija: otrok ima eno stran močnejšo in se sprva opira na eno, nato na drugo stran.

Patološka asimetrija: otrok ima eno stran močnejšo, na drugi strani pa se nič ne dogaja. To je zelo pogosto prisotno pri hipotonem otroku, saj zaradi asimetričnega toničnega vratnega refleksa ne zmore gibanja, ker mu je gravitacija prezahtevna in ostaja na svoji dominantni strani telesa. Mišice se zato aktivirajo le na eni strani telesa, glavica je obremenjena le na eni strani in je simetrično gibanje oteženo, otrok sredine ne razvije. Posledice: skolioza, škiljenje, ko se hrbtenica ukrivi, se ukrivijo tudi rebra...

Asimetrija lahko nastane tudi pozneje (npr. pri nenehni uporabi skiroja v povezavi s hitro rastjo).

Tudi sedenje mora biti čimbolj variabilno (naravnost, po turško, postrani, na W...). Zelo pomembna je pravilna izbira sedala. Priporoča se sedenje na čvrsti podlagi, pri katerem bo moral noge prenesti naprej. Pravilno sedenje pri mizi: 90° v kolkih, 90 v kolenih°, obe stopali s petami na tleh. Višino mize izberemo na podlagi ramen (na sredini), komolci 90°. Posledica napačne izbire sedišča je npr. vrtenje in vstajanje ob mizi, težave pri hranjenju in težave pri grafomotoriki.

Otroka moramo že kmalu naučiti pravilnega dviga težkega bremena. Dvigujemo iz počepa, naravnost gor. Za bolj pravilen dvig težkega bremena si naj otrok pomaga s policami, stoli... Pomembno je, da smo pri vključitvi otrok v telesne aktivnosti pozorni na to, da od njega zahtevajo celostno (bazično) gibanje.

Kdaj je otrok resnično svoboden:

- V sproščenih pogojih,
- ko ima jasno postavljene meje.

Za otroka je nujno, da se razvija na ravni čvrsti podlagi (trda blazina, preproga...) in bos. Copatke mu damo, ko potrebuje oporo, ko postane utrujen. Je čim manj v nosilkah. Zagotavljati mu moramo aktivno fizično delo doma, v gospodinjskem vključevanju, gibanje v naravi, s spodbudami, ki jih zahteva in nudi narava.

Zapisala Maruša Čot, svetovalna delavka

