

Kasia

Kiedy jest odpowiedni moment żeby udać się na pierwszą wizytę? Czy są jakieś objawy, na które trzeba zwrócić uwagę?

Jeśli coś Panią niepokoi najlepiej udać się do fizjoterapeuty jak najwcześniej. Nie warto czekać, aż objawy i kompensacje się utrwalą. Objawy które warto skonsultować to:

- nadmierne prężenia/odgięcia głowy i tułowia
- asymetryczne ułożenie głowy i tułowia (stały zwrot głowy w jedną stronę, skracanie jednego boku tułowia, nierówna ilość zmarszczek w pachwinie, asymetria czaszki) w późniejszych etapach rozwoju obroty i pivotowania tylko w jedną stronę, asymetryczne pełzanie, siadanie na jednym pośladku
- „nieodkładałość” dziecka, kolki, zaparcia, „high need baby”
- niechęć do leżenia na brzuchu
- nieharmonijny rozwój ruchowy – zatrzymanie na danym etapie rozwoju

Zuza

Czy jeśli nic się nie dzieje z maluszkiem to też trzeba się udać na wizytę kontrolną?

Jeśli nic nie niepokoi Państwa, ani pediatry nie ma konieczności udawania się na taką wizytę. Ale naprawdę warto :) by ocenić rozwój dziecka i dowiedzieć się jak go wspierać

Beata

Jakie ćwiczenia można z maluszkiem wykonywać w domu aby wzmocnić jego kręgosłup?

Najlepszym ćwiczeniem na wzmocnienie kręgosłupa jest prawidłowy rozwój ruchowy. Dziecko przechodząc przez kolejne etapy rozwoju unosi tułów coraz wyżej na silnym podporze rąk i nóg i w ten sposób wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe. Świetnie możemy to obserwować na przykładzie czworakowania. Osiągnięcie pozycji czworaczey to niesamowity wyczyn ze strony maluszka. Musi on w stabilnym i silnym podporze na dłoniach i kolanach unieść tułów przeciwko sile grawitacji. Ruszając w tej pozycji do przodu utrzymuje tułów tylko na dwóch kończynach włączając ruch naprzemienny. Dziecko czworakujące ćwiczy stabilizację obręczy barkowej i biodrowej, łączy pracę prostowników i zginaczy tułowia wprowadzając element rotacji w kręgosłupie, niezwykle ważny aspekt dla utrzymania stabilnego, silnego tułowia oraz wzmocnienia mięśni przykręgosłupowych.

Aneta

Czy są jakieś ćwiczenia, które wspomagają i przyspieszają chodzenie? Mój ma już roczek i jeszcze nie chodzi.

Najlepiej byłoby gdybyśmy potraktowali rozwój jako coś co się wydarza i mija i coś z czego warto byłoby jak najdłużej skorzystać. Dzieci będąc w niskich pozycjach (siady, siady boczne, czworakowanie, klęki) wzmacniają swoje ciało po to by móc osiągnąć pozycje wysokie i z pełną stabilizacją utrzymywać je przez długie lata. Dlatego też starajmy się niczego nie przyspieszać. Widocznie Pani maluszek potrzebuje jeszcze czasu. Jeśli nic Panią nie niepokoi (nadmierne podciąganie się na rękach, ustawienie stóp, nadmierne wspinanie na palce) najlepszym ćwiczeniem byłoby podarowanie mu tego czasu. W prawidłowym rozwoju najpierw dziecko chodzi boki przy meblach, a później idzie w przód pchając przedmioty, jeśli będziemy dziecko prowadzić do przodu zabierzemy mu możliwość skorzystania z przenoszenia środka ciężkości do boku, a etap ten wzmacnia stabilizację bioder i „uczy” stopę obciążania obu krawędzi, a bardzo zależy nam na obciążaniu

zewnątrznych krawędzi stóp po to by wypracować wysklepienie łuku stopy i jej prawidłowe (nie płasko-koślawe) ustawienie.

Kasia

A czego unikać żeby rozwój przebiegał prawidłowo? W jakich pozycjach dziecko nie powinno być?

Po pierwsze wszelkiej pionizacji dziecka nie siedzącego samodzielnie. Np. leżaczków. To czego potrzebuje noworodek i niemowlę to twarde płaskie podłoże tak by mogło „bawić się” z siłą grawitacji i unosić kończyny przeciwko niej wzmacniając w ten sposób centrum ciała. Leżaczek otula go i odbiera mu tę możliwość, a do tego powoduje zszuwanie się, a tym samym asymetryczne ułożenie. Powinniśmy unikać też „jednostronności” w naszej pielęgnacji, noszeniu, obrotach, podnoszeniu, wiszenia dziecka w noszeniu, podnoszenia pod pachy, sadzania i stawiania dzieci, które nie osiągnęły same tych pozycji i pewnie jeszcze wielu więcej rzeczy, ale myślę, że grzechy główne udało mi się wymienić ☺.

Zofia

Jakie zabawki Pani poleci dla półrocznego dziecka wspomagające rozwój?

Polecę zabawki i zabawy – zabawki na sznurku (tak by dziecko mogło sobie je przyciągać i odpychać bawiąc się tą umiejętnością oceniania odległości) zabawa w akuku -to hit na ten wiek, zabawa w uderzanie np.drewnianą łyżką o metalową miskę, zabawa z „chowaniem” dźwięków, np. pozytywkę pod poduszkę i szukanie jej. Podawanie i oddawanie przedmiotów, wkładanie do pudełka przedmiotów, śledzenie ruszających się przedmiotów. Oczywiście zdecydowana większość maluszków w tym wieku będzie bawiła się w pozycji leżenia na brzuchu.

Ewa

Dlaczego moje dwuletnie dziecko ma wystający brzuch?

Dziecko które uczy się chodzić idzie do przodu, a jednak trochę na boki, dlatego, że używa więcej zgięcia bocznego tułowia niż rotacji. Z czasem widzimy w chodzie i bieganiu więcej rotacji i mięśnie skośne brzucha się aktywizują. Dlatego też wystający brzuch do ok.3 roku życia może być normą fizjologiczną. Ale powinniśmy widzieć progres – czyli to, że z czasem jest trochę mniej wydęty, niż np.3 miesiące temu. Jeśli jednak widzi Pani, że brzuch jest mocno wydęty (mięśnie brzucha są rozciągnięte jak balon) kręgosłup na dole tworzy wyraźny łuk (powiększona lordoza) warto skonsultować się z fizjoterapeutą pod kątem oceny wady postawy. Jeśli do tego niepokoi Panią ustawienie kolan i stóp lub wystający pępek tym bardziej warto.

Weronika

Czy z kolkami można też udać się do fizjoterapeuty?

Jak najbardziej ☺ Pod słowem kolka może się kryć wiele dyskomfortów maluszka. Fizjoterapeuta zbada napięcie tkanek brzucha i innych niepokojących go okolic i zastosuje terapię dostosowaną do potrzeb dziecka.

Aneta

Kiedy dziecku zakładać buty, a kiedy powinno chodzić na boso?

Dziecko powinno jak najdłużej chodzić na boso. Pierwsze buty dobrze jak zakupimy dopiero wtedy, gdy maluch będzie sam chodził po dworzu, by zabezpieczyć stopę przed urazami mechanicznymi i dyskomfortem termicznym. W domu maluch powinien chodzić na boso.

Alicja

Może Pani jeszcze raz przypomnieć jak przygotować się do wizyty z dzieckiem? U mnie to roczniak.

Oczywiście:

- Wybierzcie odpowiednią porę wizyty dostosowaną do harmonogramu dnia maluszka, tak by był wyspany i najedzony.
- Przybądźcie na wizytę 5 minut wcześniej by dziecko mogło się zapoznać z nowym otoczeniem
- opowiedzcie dziecku co się wydarzy na wizycie – np. rozbierzemy Cię do pieluszki, Pani będzie patrzyła jak Ty pięknie wstajesz i siedzisz, oglądała Twoje stópki i brzuszek, będzie mnóstwo nowych zabawek którymi będziesz mógł się bawić, Pani będzie chciała dotknąć Twoje stópki, pomasować je, po to by było łatwiej Ci gonić Tatę, Pani pokaże Mamie jak masować Twoje stópki, Mama też będzie z Tobą ćwiczyła.
- warto mieć ze sobą film z aktywnościami dziecka w domu (gdyby nie chciało pokazać wszystkiego na terapii (film pokazujący maluszka w samej pieluszcze jak siada, jak wstaje przy meblach, jak chodzi przy meblach, tak by było widać całe ciało, najlepiej od tyłu)
- jeśli ma Pani jakieś pytania do fizjoterapeuty warto je spisać, by nie zapomnieć.
- przyda się też pozytywne nastawienie i spokój (dziecko czuje nasze emocje).

Małgosia

Jak można umówić się do Pani na wizytę, cudownie Pani opowiada i prezentuje?

Serdecznie dziękuję. Prowadzę gabinet Fizjo-Pediatrics w Warszawie Wesołej i tam też przyjmuję swoich pacjentów. Pracuję głównie z niemowlętami, przyjmuję w godzinach przedpołudniowych. Jeśli wolą Państwo godziny popołudniowe to zdecydowanie polecam koleżankę – Agnieszkę Gajownik. Mamy także fizjoterapeutkę uroinekologiczną, terapeutę integracji sensorycznej oraz fizjoterapeutów zajmujących się wadami postawy i urazami sportowymi u dzieci.

Klaudia

a co jeśli maluch nie chce leżeć na brzuszku?

Jeśli maluch nie chce leżeć na brzuchu zapewne jest coś co mu to uniemożliwia (np. wzmożone napięcie w obrębie obręczy barkowej, ograniczona ruchomość bioder, asymetria itd. Może być naprawdę wiele powodów). Dlatego najlepiej skorzystać z pomocy fizjoterapeuty i umożliwić maluszkowi poznawanie świata w tej pozycji.

Fizjo-Pediatrics

Ul. Ułańska 30, 05-077 Warszawa tel. 512665757

www.fizjopediatrics.pl [www.fb.me/fizjopediatrics](https://www.facebook.com/fizjopediatrics)