

Magda

Jaka jest przyczyna chodzenia "na palcach"?

Odpowiedź:

Pani Magdo, w większości przypadłości, które nas spotykają przyczyn jest wiele, tutaj sprawa również tak wygląda.

Chodzenie na palcach na wczesnym etapie rozwoju, tj. 10-18 miesiąc życia może być pewnego rodzaju sprawdzianem przez dziecko różnych sposobów na chodzenie, próbą ustabilizowania ciała przez większe napięcie mięśni z grupy prostowników, nie zawsze musi budzić strach i często zanika samo z wiekiem. Dzieciom z obniżonym napięciem mięśniowym w centrum pomaga utrzymać równowagę. W przypadku gdy dziecko w wieku 2, 3, 4 lat sporadycznie porusza się na palcach również nie musi być to konieczny powód do strachu jeśli tylko przez zdecydowaną większość czasu porusza się prawidłowo.

Chód na palcach towarzyszy również wielu chorobom takim jak np. ADHD, autyzm, obustronne porażenia kurczowe kończyn dolnych, dystrofie mięśniowe. Oczywiście sam chód na palcach nie oznacza, że dziecko choruje na podane wyżej choroby, proszę tak tego nie rozumieć. W tym przypadku chód na palcach jest tylko objawem towarzyszącym.

Bardzo często chód na palcach jest spowodowany przez dysbalans mięśniowy czyli mówiąc prościej nadmierne napięcie jednych mięśni, a osłabienie innych. W tym przypadku nadmiernie napięty może być mięsień brzuchaty łydki oraz mięśnie kulszowo-goleniowe (tylna strona nogi), a obniżone napięcie występuje w centrum ciała, czyli głównie mięśniach brzucha. Napięciem mięśniowym jak wszystkim w naszym ciele steruje głowa, szczególnie mózdzek, a więc zaburzenia jego pracy również będą miały na to wpływ lub zaburzenia układu nerwowego.

Innymi przyczynami może być np. przykurcz ścięgna Achillesa, jego skrócenie bądź też nadwrażliwość dotykowa podeszwy stóp (dziecko jest wrażliwsze na dotyk podeszwy stopy więc unika kontaktu stopy z podłożem).

Sprawa nie jest tak prosta i szybka do wyjaśnienia, oczywiście mają na to wpływ również doświadczenia dziecka, czyli nie do końca wspierające chód zwyczajne- prowadzenie przez rodziców za rączki, chodziki, pchacze i inne zabawki prowokujące wspinanie na palce, jeśli są używane w nadmiernej ilości mogą powodować zaburzenia napięcia, statyczne wady stóp a to oczywiście będzie wpływać na chód dziecka.

Kasia

mega potrzebny temat!!!! jestem przerażona wchodząc o sklepów z artykułami dziecięcymi i widząc chodziki i ogrom bujaczków

Wiktoria

lepszy pchacz drewniany czy plastikowy ?

Odpowiedź:

Pani Wiktorio, polecam pchacze drewniane, często są wykonane bardziej solidnie, są cięższe, a dziecko będzie miało okazję pobawić się przyjemniejszą fakturą niż plastik, z którego wykonywana jest przeważająca ilość zabawek. Drewno jako materiał naturalny jest bardziej przyjazny dla dziecka. Dodatkowo proszę zwrócić uwagę, czy pchacz stawia opór i faktycznie trzeba go przepychać.

Artur

Czy pchacze z regulowaną wysokością oraz gumowymi kółkami ze spowalniaczem są dobre?

Odpowiedź:

Panie Arturze, oczywiście regulowana wysokość to mile widziana funkcja w przypadku takiego sprzętu, kółka ze spowalniaczem, będą nadawać opór korzystny dla dziecka, którego w wielu przyrządach typu pchacz niestety brakuje.

Natomiast nie chcę udzielać odpowiedzi „dobry”, „nieдобry”, ponieważ jak wspominałam, może być to narzędzie dobrej jakości i dopasowane pod względem rozmiaru, ale używane w nadmiarze lub wprowadzone zbyt wcześnie nie zadziała korzystnie.

Warto zastanowić się nad tym czy faktycznie jest to potrzebna zabawka skoro trzeba na nią tak uważać, jest dość ryzykowna i może w rozwoju naszego dziecka zrobić spore zamieszanie. Podsumowując: dziecko nie potrzebuje tego typu wsparcia, jeśli jednak jako rodzic chce Pan zaopatrzyć dziecko w taki sprzęt, to ten, o którym Pan wspomniał uznałabym za taki, który jest wart ewentualnego zakupu.

Magda

Jaka jest przyczyna chodzenia dziecka " na palcach" z czego to może wynikać? Pytnie dotyczy dziecka w wieku 7 lat, jednak problem pojawił się dużo wcześniej jak tylko zaczynał chodzić. Oczywiście nie chodzi cały czas na palach ale często się zapomina i trzeba ciągle przypominać aby stawiał całe stopy na podłożu. Jak to może mieć konsekwencje dla dziecka? Jak niwelować taką przypadłość?

Odpowiedź:

Pani Magdo, przyczyn może być wiele i ciężko mi nie widząc syna ocenić z jakiego powodu chodzi na palcach. Chodzenie na palcach na wczesnym etapie rozwoju, tj. 10-18 miesięcy życia może być pewnego rodzaju sprawdzianem przez dziecko różnych sposobów na chodzenie, próbą ustabilizowania ciała przez większe napięcie mięśni z grupy prostowników, nie zawsze musi budzić strach i często zanika samo z wiekiem. Dzieciom z obniżonym napięciem mięśniowym w centrum pomaga to utrzymać równowagę. W przypadku gdy dziecko w wieku 2, 3, 4 lat sporadycznie porusza się na palcach również nie musi być to konieczny powód do strachu jeśli tylko przez zdecydowaną większość czasu porusza się prawidłowo.

Chód na palcach towarzyszy również wielu chorobom takim jak np. ADHD, autyzm, dytrofie mięśniowe, porażenia kończyn dolnych. Oczywiście sam chód na palcach nie oznacza, że dziecko choruje na podane wyżej choroby, proszę tak tego nie rozumieć. W tym przypadku chód na palcach jest tylko „objawem” towarzyszącym.

Bardzo często chód na palcach jest spowodowany przez dysbalans mięśniowy czyli mówiąc prościej nadmierne napięcie jednych mięśni, a osłabienie innych. W tym przypadku nadmiernie napięty może być mięsień brzuchaty łydki oraz mięśnie kulszowo-goleniowe (tylna strona nogi), a obniżone napięcie występuje w centrum ciała, czyli głównie mięśniach brzucha. Napięciem mięśniowym jak wszystkim w naszym ciele steruje głowa, szczególnie mózdzek, a więc zaburzenia jego pracy również będą miały na to wpływ lub zaburzenia układu nerwowego.

Innymi przyczynami może być np. przykurcz ścięgna Achillesa, jego skrócenie bądź też nadwrażliwość dotykowa podeszwy stóp (dziecko jest wrażliwsze na dotyk podeszwy stopy więc unika kontaktu stopy z podłożem). Czasem dzieci mają swój okres, w którym zaczynają troszkę tak chodzić, w przypadku dziewczynek często jest to fascynacja baletem :) Jeśli dziecko chodzi tak sporadycznie, może nie być powodów do niepokoju, ale i tak warto to sprawdzić. Podałam najczęstsze przyczyny, ale jest ich jeszcze trochę więcej.

Sprawa nie jest tak prosta i szybka do wyjaśnienia, oczywiście mają na to wpływ również doświadczenia dziecka, czyli nie do końca wspierające chód zwyczajne- prowadzenie przez rodziców za rączki, chodziki, pchacze i inne zabawki prowokujące wspinanie na palce, jeśli

są używane w nadmiernej ilości mogą powodować zaburzenia napięcia, statyczne wady stóp a to oczywiście będzie wpływać na chód dziecka.

Jeśli dziecko potrafi chodzić „od pięty” to najprawdopodobniej nie jest to skrócone ścięgno, gorzej jak dziecko nie jest w stanie dotknąć piętą podłoża. Należy udać się na diagnostykę do fizjoterapeuty, który na pierwszej wizycie zajmie się zbadaniem tego z jakiej przyczyny dziecko porusza się na palcach, a później zleci dalsze działanie. Badania wskazują, że do 10 roku życia, prawie 80% dzieci z badanej grupy spontanicznie przestało chodzić na palcach. Jesteśmy całością- organizmem składającym się z różnych elementów, które zależą od siebie nawzajem i ściśle się łączą. Chodzenie na palcach zaburza pozostałe elementy postawy- stopy to nasz fundament, jeśli działa inaczej to wyższe elementy naszego ciała również są zmuszone inaczej się ułożyć- dzieciom chodzącym na palcach często towarzyszy: przodopochylenie miednicy, hiperlordoza lędźwiowa, nieaktywne mięśnie brzucha, zmiany w obrębie stopy oraz inne wady postawy: skolioza czy też koślawość kolan.

Niwelowanie tej przypadłości zależy od przyczyny, z której powstała. Należy edukować dziecko i przypominać o stawianiu stóp „od pięty”, a także wprowadzić aktywności, które tego wymagają stawiania pięt (przysiady, jazda na łyżwach/rolkach, chodzenie w płetwach, zabawa w robienie mostów, chodzenie pod górkę przodem/z góry tyłem) oraz przybrać je w formie zabawy.

Wiktoria

a jeśli już chce się kupić chodzik to jaki?

Odpowiedź: Pani Wiktoria, jeśli już się chce kupić taki sprzęt to radziłabym kupić chodzik pchacz, a nie chodzik klasyczny. Dobrze, żeby pchacz miał regulowaną wysokość, ciekawą tablicę manipulacyjną, na której dziecko będzie ćwiczyć umiejętności chwytne dłoni i motorykę małą, wyposażoną w dużą ilość ciekawych elementów, aby dziecko zbyt szybko się nią nie znudziło. Dodatkowo proszę zwrócić uwagę, czy pchacz stawia opór i faktycznie trzeba go przepychać. Polecam pchacze drewniane, często są wykonane bardziej solidnie, są cięższe, a dziecko będzie miało okazję pobawić się przyjemniejszą fakturą niż plastik, z którego wykonywana jest przeważająca ilość zabawek. Drewno jako materiał naturalny jest bardziej przyjazne dla dziecka.

Joanna

jakie mogą być alternatywy do chodzika i pchacza? Zabawki do ciągnięcia, rowerki, może coś innego?

Odpowiedź:

Pani Joanno, zależy do jakiego celu ma służyć ta zabawka- wiemy, że wspieranie chodu dziecka przez te sprzęty nie jest konieczne, a nawet może zaszkodzić. Alternatywy to sprzęty domowe, które dziecko po uzyskaniu umiejętności chodu będzie np. przepychać. A co do rowerków, jeśli dziecko samodzielnie chodzi, stoi, a może nawet troszkę biega to rekreacyjne korzystanie z takiego rowerka nie robi szkód.

Magda

Kiedy pozwalać dziecku stawiać pierwsze kroki aby nie zrobić tego za szybko i mu nie zaszkodzić? Jakie sprzęty Pani poleca dla dzieci które stawiają już pierwsze kroki? Których definitywnie unikać?

Odpowiedź:

Pani Magdo, jeśli dziecko samodzielnie zaczyna stawiać pierwsze kroki to nie należy się obawiać, niech idzie w świat i eksploruje :) Niektóre dzieci zaczynają chodzić szybciej czasem pomijając np. czworakowanie. Najpierw zaczynają chodzić, a później dopiero schodzą niżej i nagle czworakują. Jednak jeśli dziecko samo zaczyna chodzić to oznacza, że jest na to gotowe. Jakiego sprzętu polecam..Chyba żadne :) Dzieci nie potrzebują takiego wsparcia, potrzebują przestrzeni, aby budować swoją kreatywność, w tych czasach dzieci za mało się nudzą. Tak, wbrew pozorom dla dzieci nuda to coś korzystnego- to moment, w którym muszą się wykazać pomysłowością, kreatywnością, a to tylko wspomaga rozwój. Niestety żyjemy w czasach, a których jesteśmy przebudzcowani, w których ciągle coś robimy, a dziecku podrzucamy ciągle inną zabawkę. Natomiast dziecko potrafi stworzyć sobie zabawkę z niczego, potrafi samo znaleźć na dworze dwa patyki i kamyczek i będzie się nimi bawić pół dnia-w zabawę wymyśloną przez siebie. To mały człowiek, który dopiero poznaje świat, a zostaje zarzucony zabawkami w nienaturalnych kolorach, w którym wszystko jest pstrokate i różnokolorowe- dzieciom trudno skupić się w takim otoczeniu, poznawanie świata to praca dziecka, a więc musi mieć do tego dogodne warunki i spokój. Także odnośnie sprzętów do chodzenia- polecam np. nasze domowe krzesła, które dziecko będzie pchać (proszę sobie podkleić filce, żeby nie podrapać podłogi), nasze meble wzdłuż których będzie poruszać się chodząc bokiem :) Definitywnie uciekać od chodzików klasycznych, a jeśli pchacz- to ten o dobrej konstrukcji i służący faktycznie do pchania.

Joanna

Czy można prowadzić dziecko za rączki przy nauce chodzenia? Chodzi mi o czas np 5 min dziennie, a nie całe popołudnie.

Odpowiedź:

Pani Joanno, jeśli dziecko, potrafi już stawiać samodzielnie pierwsze kroki i przejście za rączki ma być tylko małą chwilą to oczywiście nie będzie to coś strasznego. Dziecko musi mieć wystarczającą ilość czasu, aby „wymachiwać” rączkami w celu budowania stabilności i kontroli własnej postawy, a więc jeśli poza chodzeniem „za rączki” ma na to dużo czasu to nie ma problemu. Ważne, aby nie przyspieszać rozwoju dziecka, ono i bez naszej pomocy nauczy się chodzić samodzielnie. Być może długo będzie dreptać bokiem ciągle podtrzymując się innych przedmiotów, ale to oznacza, że potrzebuje jeszcze się przygotować przed momentem, w którym puści wszystko i postawi pierwsze samodzielne kroki.

Alicja

Czy waga dziecka ma znaczenie przy wyborze chodzika ? czy większemu dziecku lepiej wybrać cięższy pchacz ?

Odpowiedź:

Pani Alicjo, jak najbardziej wielkość sprzętu musi być dopasowana do dziecka- jego wysokość jak i waga. Przy niedopasowanym chodziku/pchaczku narażamy dziecko na zwiększone ryzyko upadku niebezpiecznego, bo takiego wraz ze sprzętem.

Justyna

A jak ze skakaniem na trampolinie ogrodowej dla 3 latka, pozwalać skakać? Czy mu to zaszkodzi?

Odpowiedź:

Pani Justyno, skakanie na trampolinie to sport dość urazowy, w instrukcji najprawdopodobniej będzie wzmianka, że nie powinna się na niej znajdować więcej niż jedna

osoba.

Skakanie jednak wzmacnia siłę mięśniową, poprawia koordynację, równowagę, dziecko czuje się na niej szczęśliwe, doznaje wielu potrzebnych bodźców proprioceptywnych, kształtuje również planowanie motoryczne oraz kontrolę ruchu a do tego pobudza układ wzrokowy. Ze sprzętu należy korzystać racjonalnie ale i odnieść sytuację indywidualnie do naszego dziecka- zastanowić się czy nie pogłębia jakichś widocznych wad takich jak np. koślawość kolan czy inne.

Dagmara

czy zamiast plastikowych pchaczy wybierać cięższe, drewniane ?

Odpowiedź:

Pani Dagmaro, polecam pchacze drewniane, często są wykonane bardziej solidnie, są cięższe, a dziecko będzie miało okazję pobawić się przyjemniejszą fakturą niż plastik, z którego wykonywana jest przeważająca ilość zabawek. Drewno jako materiał naturalny jest bardziej przyjazne dla dziecka. Dodatkowo proszę zwrócić uwagę, czy pchacz stawia opór i faktycznie trzeba go przepychać.

Karolina

czy okazjonalne korzystanie z bujaka jest dobre?

Odpowiedź:

Pani Karolino, jeśli chcemy oceniać czy jest dobre czy nie to należy zrobić rachunek zysków i strat. Prawdę mówiąc bujak nie działa na dziecko korzystnie, ale jeśli jest potrzeba, aby z niego korzystać i jest to okazjonalne korzystanie to nie robi raczej większych krzywd.

Dziecko nie może spędzać w nim dużo czasu.

Jeśli jednak nie jest to zbyt dobre urządzenie to warto się zastanowić co innego można wykorzystać zamiast bujaka i być może korzystanie z niego nie będzie potrzebne, bo co jeśli bujaki nagle zniknęłyby z naszego świata? :)

Anna

Czy można z dzieckiem chodzić za rączki?

Odpowiedź:

Pani Anno, uczenie dziecka chodzenia za rączki nie jest dobrym pomysłem. Natomiast jeśli dziecko, potrafi już stawiać samodzielnie pierwsze kroki i przejście za rączki ma być tylko małą chwilą to oczywiście nie będzie to coś strasznego. Dziecko musi mieć wystarczającą ilość czasu, aby „wymachiwać” rączkami w celu budowania stabilności i kontroli własnej postawy, a więc jeśli poza chodzeniem „za rączki” ma na to dużo czasu to nie ma problemu. Ważne, aby nie przyspieszać rozwoju dziecka, ono i bez naszej pomocy nauczy się chodzić samodzielnie. Być może długo będzie dreptać bokiem ciągle podtrzymując się innych przedmiotów, ale to oznacza, że potrzebuje jeszcze się przygotować przed momentem, w którym puści wszystko i postawi pierwsze samodzielne kroki.