

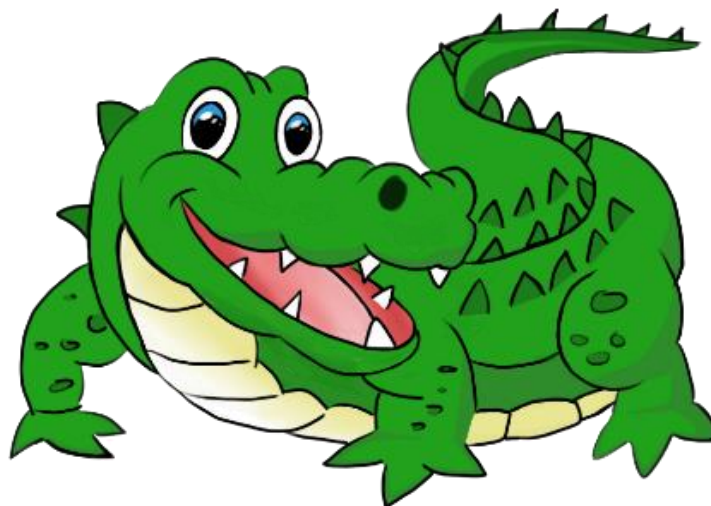


Health  
South Western Sydney  
Local Health District

# تمساح خزنده (CRAWLING CROCODILE)

برنامه تمرین خانگی

کتاب ۲



واحد وابسته خدمات صحت طفل

شفاخانه کامپیل تاون

جاده تیری

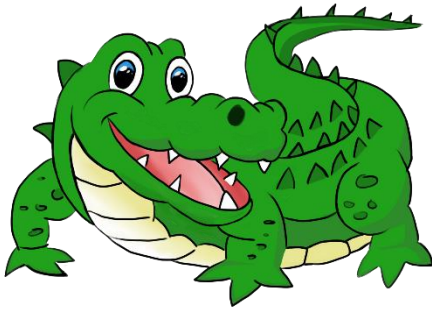
بکس پستی ۱۴۹

کامپیل تاون، نیو سات ویلز ۲۵۶۰

تلفون: ۳۵۸۰ ۴۶۳۴ (۰۲)



## مقدمه:



به برنامه تمرین خانگی **تمساح خزنده** خوش آمدید. این رساله به طفل شما کمک میکند تا خزیدن با دست و زانو را بیاموزد. خزیدن یک مرحله مهم برای پیشرفت توانایی و هماهنگی بدن طفل است.

این رساله تمرینات ساده را که به آسانی میتوان انجام داد و همچنان معلومات درمورد وسایل و یا اقداماتی را که ممکن بالای رشد کودک شما تأثیر بگذارد را، ارائه میدهد. کوشش کنید تا حد امکان این تمرینات را به زمان بازی کودک تان اضافه کنید! به هر اندازه که بیشتر تمرین شود به همان پیمانه بهتر میباشد! اگر سؤال یا نگرانی دارید، لطفاً با بدن درمان (فیزیوتراپیست) خود صحبت کنید.

## اهداف بدن درمانی

- تشویق گذار به مرحله خزیدن روی دست و زانو
- تقویه عضلات تنه و عضلات فوقانی بدن
- بالابردن میزان تعادل، هماهنگی و اعتماد به نفس
- کودک را برای ایستاده شدن و راه رفتن آماده میسازد

(McEwan, Dihoff & Brosvic, 1991; Yan, Thomas & Downing, 1998)

## آماده ساختن برای خزیدن

کودک تان را از حالت نشسته به حالت اتکا به یک طرف تغییر موقیعت دهید:

- کودک خود را بین پاهای خود قرار دهید و آنها را تشویق کنید تا دست خود را از بالای پای شما یا از بالای دستمال عبور داده و به حالت نشسته به یک طرف قرار بگیرد.
- به طفل تان اجازه بدهید تا با گذشتن از روی پای شما خود را برای اتکا بالای دو دست و دو زانویش (حالت چار غوک) آماده سازد.



قرار گرفتن بالای دو دست و دو زانو (حالت چار غوک):

- کودک خود را تشویق و کمک کنید تا روی دستان و زانوهای خود بچرخد.
- اگر کودک شما برای موقیعت گرفتن به کمک نیاز دارد، از زیر شانه هایش او را اتکا دهید. به آنها کمک کنید تا بازوها و پاهای خود را در موقیعت چهار غوک قرار دهند.



## تمرین جنبیدن در حالت اتکا روی هردو دست و هردو زانو

- کودک خود را تشویق کنید تا با اتکا به روی دستها و زانوها به حالت چهار غوک قرار بگیرد. با قرار دادن دست تان در قسمت ران و سرین او، کودک تان را کمک کنید تا سرین خود را از زمین بالا کرده و روی زانوهای خود قرار بگیرد.
- در این موقعیت شما میتوانید کودک تان را به جنبش به طرف جلو و عقب کمک کنید. سعی نمایید تا وزن او در تمام استقامت ها قرار داشته باشد.



### تمریناتی که چهار غوک را تشویق میکند

زمانیکه کودک به حالت چهار غوک قرار دارد، وسایل بازی را خارج از دسترس اش قرار دهید تا آنها را تشویق به خزیدن به سمت اسباب بازی کنید. در صورت نیاز پاهای شان را کمک کنید.



## آماده ساختن برای ایستاد شدن: قرار گرفتن روی زانو به حالت خمیده و بلند

کودک خود را تشویق کنید تا از حالت نشسته به یک طرف روی هر دو زانوی خود قرار گرفته و برای ایستاد شدن روی زانوی خود آماده شود.



با محکم گرفتن از قسمت سرین، کودک تان را تشویق کنید تا خود را روی هر دو زانوی خود بلند کند. اجازه بدهید بخاطر انجام این کار از یک چوکی یا چیز دیگر محکم بگیرد.

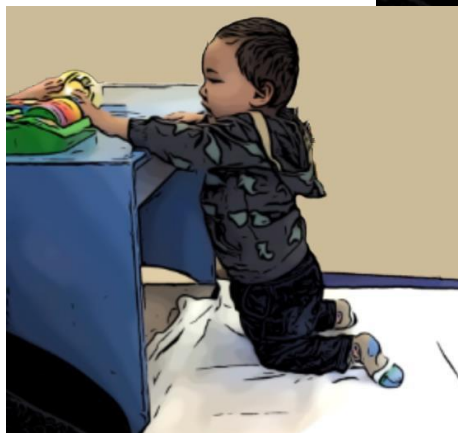


این تمرینات را انجام داده و به مرور زمان کمک تان را کاهش دهید. این کار توانمندی و تعادل کودک تان را بلند برده و او را آماده بالا کشیدن و ایستاد شدن می نماید.



### آمادگی برای بالا کشیدن و ایستاد شدن

طفل تانرا تشویق کنید تا با قرار گرفتن روی زانوی خود، خودرا بلند کرده و یک چیز را که بالای یک چوکی یا چیزی دیگر، گذاشته شده را به طرف خود کشیده ویا آنرا بگیرد.



## چرا استفاده از پایروک ها توصیه نمیشود؟



چون ممکن است باعث ایجاد اختلال در رشد طبیعی طفل شود

- ممکن است یک حس کاذب حفظ تعادل در نزد طفل بوجود بیاید و طفل پس از دور کردن پایروک دوباره در قسمت حفظ تعادل مشکل داشته باشد.
- در نزد اطفال حرکت های نامناسب مثل راه رفتن روی نوک انگشتان ممکن بوجود بیاید.
- سپری نمودن وقت بیشتر در پایروک به معنی تمرین کمتر مهارت راه رفتن است (انجمن فیزیوتراپیست های استرالیا)

### این می تواند باعث صدمات جدی شود

پایروک می تواند به کودک کمک کند تا به اشیاء خطرناکی مانند بخاری ، اتصالات برقی و پله های زینه برسند که این امر در گذشته منجر به جراحاتی از قبیل ضربه در ناحیه سر ، سوختگی ، شکستگی و مرگ نزد اطفال شده است.

(Al-Nouri & Al-Isami, 2006; Sharov et al., 2018)

ما استفاده از یک چرخ دستی (ترولی) و یا چیزی شبیه آن  
( بطور مثال سبد لباسشویی به شکل سرچپه ) را توصیه مینماییم

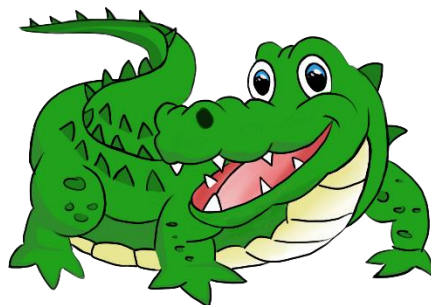


استفاده از پایروک باعث تاخیر قابل  
ملاحظه در غلتیدن، خزیدن، روی زانو  
قرار گرفتن ، نشستن، ایستادن و راه رفتن  
شده است.

(تیلیبیان ات آل، ۲۰۰۸)



به اساس آزمایش نمرات شناختی،  
تاخیرناشی از استفاده پایروک تا ۱۵  
ماه را در بر میگیرد تا جبران شود  
(گاریت، مکیل رای و ساینتیس ۲۰۰۲)



سپری نمودن هرروز در پایروک  
باعث ۳,۳ روز تأخیر در راه  
رفتن طفل خواهد شد.

(گاریت، مکیل رای و ساینتیس ۲۰۰۲)

## قنداق کردن



- قنداق باید در اطراف دستان کودک شما پیچانده شود اما در قسمت پاها باید سست گذاشته شود.
- پیچاندن محکم قنداق در اطراف پاهای طفل زمینه رشد نا بهنجار مفصل ران را بیشتر میسازد.
- برای رشد سالم مفصل ران (سرین)، زمانیکه قنداق میکنید، پاهای طفل باید از مفصل ران قات و متمایل به بیرون باشد.

(Van Sleuwen, Engelberts, Kuis, Schulpen & L'Hoir, 2007; Clark, 2013; Manaseki et al., 2010; Mahan & Kasser, 2008)

## چوکی های بوریایی

- چوکی های بوریایی به کودک یک حس کاذب نشستن متعادل را می دهد و به افزایش قدرت اصلی بدن آنها کمک نمی کند.
- این کار سرین طفل را در موقعیت نادرست قرار میدهد و کودک به عوض اینکه به حالت راست قرار بیگیرد بشکل خمیده یا قوسی قرار میگیرد.
- مواردی دیده شده است که کودکان از چوکی های بوریایی از سطوح بلند به پایین سقوط کرده و در ناحیه سر آسیب دیده اند.

(Beaudin, Maugans & Falcone, 2013; Jiang, Armendi & Smith, 2017)

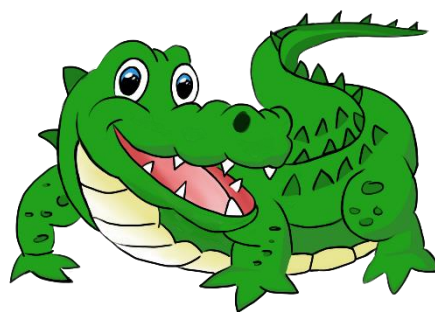


## قانون T.I.C.K.S برای حامل کودک

- Tight = T (محکم)
- In View at All Times = I (همیشه طفل درساحه دید تان باشد)
- Close Enough to Kiss = C (به حدی نزدیک باشی که بتوانی ببوسی)
- Keep Chin Off the Chest = K (زنج را از سینه دور نگهدارید)
- Supported Back = S (پشت اتکا داشته باشد)



اگر شما کدام سؤال یا مشکل دارید ،لطفا از طریق تلفون  
با بخش بدن درمانی (فیزیوتراپی) به تماس شوید.



**(02) 4634 3580**

---