



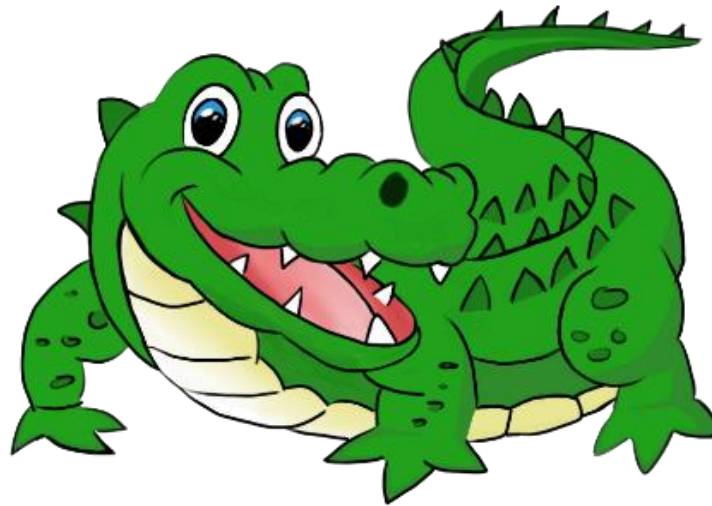
Health
South Western Sydney
Local Health District

घिस्रिने गोही

(CRAWLING CROCODILES)

गृह व्यायाम कार्यक्रम

पुस्तक # 2



Paediatric Allied Health Unit

क्याम्पबेलटाउन अस्पताल

TERRY RD

पोस्ट बक्स 149

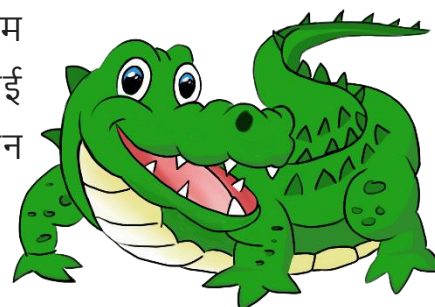
क्याम्पबेलटाउन NSW 2560

फोन नः (02) 4634 3580



परिचय

घिसिने गोही (CRAWLING CROCODILES) नामक गृह व्यायाम कार्यक्रममा तपाईंलाई स्वागत छ ! यो पुस्तिका ले तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको हात र घुडाले घिसिन मद्दत गर्नेछ । क्षमता र सन्तुलन विकासको लागि घिसिन सक्नु एउटा महत्वपूर्ण चरण हो ।



यस पुस्तिकाले तपाईंको बच्चाको विकासको लागि सजिलै गर्न सक्ने व्यायामहरूको बारेमा सुझाव प्रदान गर्दछ । सम्भव भएसम्म खेल्ने समयमा यी अभ्यासहरूलाई समावेश गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ! जतिसक्दो बढी अभ्यास गर्न सके राम्रो हुन्छ !

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस् ।

फिजियोथेरापीको उद्देश्य

- हात र घुडाले घिसिन प्रोत्साहित गर्ने
- शरीरको मुख्य भाग र माथिल्लो भागको मांशपेशीलाई सुदृढ बनाउने
- सन्तुलन, समन्वय र आत्मविश्वासलाई बढाउने
- उभिन र हिंड्नको लागि तयारी गराउने

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

घिस्रिनको लागि तयारी गराउने

तपाईंको बच्चालाई बसाइको एक आसन देखि अर्को आसनमा बसाल्नुहोस्:

- बच्चालाई तपाईंको दुईवटा खुट्टाको बीचमा राख्नुहोस् र अर्को छेउको खुट्टा अथवा तौलिया पुग्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- घुँडाले (चारखुट्टामा) हिँड्ने तयारी गर्नका लागि बच्चालाई तपाईंको खुट्टा भन्दा माथि पुग्न दिनुहोस् ।



चार खुट्टाले हिँड्ने आसनमा राख्नु:

- तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको हात र घुँडामाथि घुम्न सहयोग र प्रोत्साहित गर्नुहोस् यदि तपाईंको बच्चालाई उक्त स्थितिमा जानको लागि समर्थन चाहिन्छ भने उनीहरूको काँधमुनि समातेर सहायता गर्नुहोस्। उनीहरूको पाखुरा र खुट्टाहरूको स्थिती मिलाउन सबै स्थानमा मद्दत गर्नुहोस् ।



चार खुट्टाले टेक्ने क्रममा अगाडि-पछाडि गर्ने अभ्यास

- तपाईंको बच्चालाई उनीहरूले चार खुट्टाले टेकेको बेलामा हात र घुँडाको मद्दतले माथितिर धकेल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको कम्मर र खुट्टाहरू समातेर उनीहरूको तल्लो भाग माथि ल्याउन र गोडा जमीनमा राख्न समर्थन गर्नुहोस्।
- यस स्थितिमा तपाईं तिनीहरूको वजन सबै दिशामा सन्तुलन गर्दै बच्चालाई अगाडि र पछाडि गर्न सजिलो बनाउन सक्नुहुन्छ ।



घिस्रिन प्रोत्साहित गर्ने अभ्यासहरू

चार खुट्टाले टेक्ने क्रममा, खेलौना तर्फ उनीहरूलाई घिस्रिनको लागि प्रोत्साहित गर्न बच्चाको पहुँच बाहिर खेलौना राख्नुहोस् ।



उभिने तयारी: घुँडाको माथिल्लो र तल्लो भागले टेक्ने

घुँडाको माथिल्लो भागले टेक्ने तयारी गर्न तपाईंको बच्चालाई बसिरहेको स्थितिबाट घुँडाको तल्लो भागले टेक्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



तपाईंको बच्चालाई उसको कम्मरमा आड दिएर कुर्चिमा वा अन्य वस्तुमा समात्दै घुँडाले टेक्न सक्ने स्थितिमा आउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।



यी तरिकाहरु अभ्यास गर्नुहोस् र क्रमशः आड दिन कम गर्दै जानुहोस्। यसले तपाईंको बच्चा तानेर उभिनको लागि शक्ति र सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्दछ।



तानेर उभिनको लागि तयारी

तपाईंको बच्चालाई घुँडाको माथिल्लो भागले टेक्न सक्ने स्थितिमा जान र कुर्सीबाट वस्तुहरू समात्न र तान्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



किन बेबी वाकर प्रयोग निरुत्साहित गरिन्छ?

यसले सामान्य विकासमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ

- बच्चाहरूमा सन्तुलनको गलत अर्थ विकास हुन सक्दछ, र बेबी वाकर हटाए पछि सन्तुलनको लागि समस्या हुन सक्दछ ।
- बच्चाहरूले औंलाले हिड्ने जस्ता अनुपयुक्त चालहरू विकास गर्न सक्दछन् ।
- बेबी वाकरमा अधिक समय बस्नु भनेको अभ्यास गर्न कम समय हुनु हो !

(Australian Physiotherapy Australia)



यसले गम्भीर चोट पुऱ्याउन सक्छ

यसले शिशुहरूलाई खतरनाक वस्तुहरू जस्तै हिटर, विद्युतीय जडानहरू र सीढीहरूमा पुग्न मद्दत गर्दछ र गम्भीर चोटपटक निम्त्याउने गर्दछ ।

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



हामी ट्रली वा अन्य यस्तै बिकल्पहरू प्रयोग गर्न सिफारिस गर्दछौ (जस्तो कि कपडा राख्ने बास्केटलाई उल्टो पारेर प्रयोग गर्ने)

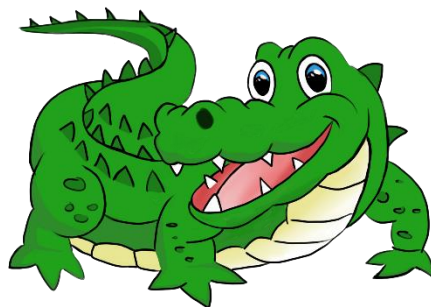


कोल्टे फेर्न, बामे सर्न, घुँडा टेक्न, बस, उभिन र हिड्न धेरै ढिलाई भएको पाइएको थियो ।

(Talebian et al., 2008)

न्युन संज्ञानात्मक स्कोरद्वारा देखाइए अनुसार अत्याधिक रूपमा बेबी वाकरको प्रयोगले बिकासको ढिलाइ १५ महिनासम्म हुन सक्छ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



बच्चाले एक दिन वाकरमा बिताउदा उसले हिड्न ३.३ दिनले ढिला हुने गर्दछ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)

बच्चालाई कपडामा बेर्ने

- बच्चालाई कपडाले बेर्दा तपाईंको बच्चाको हात वरिपरि कसिलो तर तिनीहरूको खुट्टा वरिपरि खुकुलो हुनुपर्छ
- खुट्टाको चारैतिर धेरै कसिलो हुँदा तपाईंको बच्चालाई हिप डिस्लासिया (कम्मरको जोर्नी राम्ररी नबन्ने) को बढ्दो जोखिममा पार्न सक्छ
- स्वस्थ हिप विकासको लागि, तपाईंको बच्चाको खुट्टाहरू माथि र बाहिर निस्कनु पर्छ



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

'बम्बो' सिट

- बम्बो सिटहरूले बच्चाहरूमा बसाइ सन्तुलनको गलत प्रत्याभुती दिन सक्दछ र उनीहरूको अन्तर्निहित क्षमता बढाउन मद्दत गर्दैन
- यसले हिपलाई गलत स्थानमा राख्दछ, त्यसैले बच्चा सिधा आसनमा हुनुको सट्टा कुप्रो व झुकेको मुद्रामा हुन्छ
- बम्बो सिटबाट लडेका केटाकेटीहरूमा टाउकोमा चोटपटक लागेका घटनाहरू छन् ।

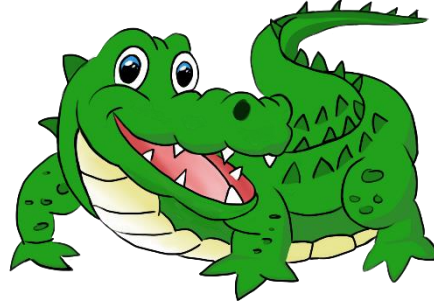


(Beaudin, Maugans & Falcone, 2013; Jiang, Armendi & Smith, 2017)

बच्चा बोक्ने (क्यारियर) हरूको लागि T. I. C. K. S नियम

- कसिएको
- जुनसुकै बेला तपाईंले देख्ने
- चुम्बन गर्न मिल्ने गरि नजिक
- चिउडो छातीबाट टाढा राख्ने
- पिठ्युलाई आड दिने

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा समस्याहरू छन् भने कृपया फिजियोथेरापी
विभागमा फोन गर्नुहोस् ।



(02) 4634 3580
