

سنجاب نشسته

(SITTING SQUIRRELS)

برنامه تمرین خانگی

کتاب ۲



واحد وابسته خدمات صحت طفل

شفاخانه کامبیل تاون

جاده تیری

بکس پستی ۱۴۹

کامبیل تاون، نیو سات ویلز ۲۵۶۰

تلفون: ۳۵۸۰ ۴۶۳۴ (۰۲)



مقدمه



به برنامه تمرین خانگی **سنجاب نشسته** خوش آمدید. این رساله به کودک شما کمک میکند تا خودش به تنهای بنشیند. نشستن یک مرحله مهم رشد بوده و کودک در این مرحله باید بتواند بدن خود را کنترل نموده و بنشیند. این کار باعث تقویت عضلات اطراف کمر و تعادل بدن که هر دو برای حفظ تعادل در درست ایستاده شدن ضروری میباشد، کمک میکند. هنگامی که اطفال بتوانند بنشینند، آنها با استفاده از دستان شان میتوانند به کشف محیط شان پرداخته و مهارت های انگشتان شان را تقویت بخشند.

(Harbourne, Giuliani & Neela, 1993; Ginsburg, 2006)

این رساله تمرینات و مشاوره های ساده و قابل فهم را که در قسمت رشد کودک تان کمک میکند برای شما ارائه میکند. کوشش کنید تا حد امکان این تمرینات را به زمان بازی کودک تان اضافه کنید! هرچه بیشتر تمرین کنید بهتر میباشد!

اگر سؤال یا نگرانی دارید ، لطفاً با بدن درمان (فیزیوتراپیست) خود صحبت کنید.

اهداف بدن درمانی

- تشویق طفل شما تا از حالت دراز کشیده به طرف نشستن حرکت کند
- کودک شما را کمک میکند تا خودش بنشیند.
- ایجاد توازن در حالت نشستن، تا آنها بتوانند با اسباب بازی، بازی نمایند.

وضعت دهي

در هنگام بازی کودک خود را در این حالت ها قرار دهید:

- کودک تان را در بین پاهای تان قرار دهید و یا هم بالش هارا در اطرافش قرار داده و روی کودک را بطرف خود کنید.
- یک روی پاک و یا سامان بازی بزرگ را پیشروی کودک تان قرار دهید تا کودک بالای آن تکیه نماید.

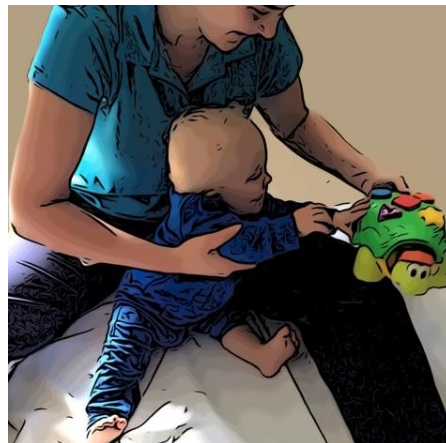
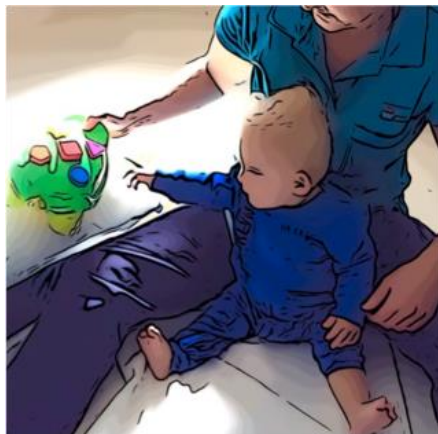


تمرین دست رساندن در حالت نشسته

کودک خود را برای رسیدن به یک سامان بازی کوچک که در مقابل آنها قرار دارد، وادار کنید. اگر آنها قادر به انجام این کار هستند، سامان بازی را به طرف پهلو حرکت دهید تا آنها نیز بطرف پهلو حرکت کنند. به تدریج زمانیکه مهارت کودک بهتر میشود اسباب بازی را دور تر از دسترس شان قرار دهید.



سامان بازی را بالای پای خود قرار دهید، طوری که کودک شما ضرورت پیدا کند تا با حرکت دادن بدن خود به پهلو، خود را به آن برساند.



تغیر از حالت دراز کشیدن به نشستن

با استفاده از یک سامان بازی، کودک تان را وادار کنید تا سر و بدن خود را حرکت داده و خود را به پهلو غلت دهد. در صورت ضرورت وی را با گرفتن از سرین اش کمک کنید.

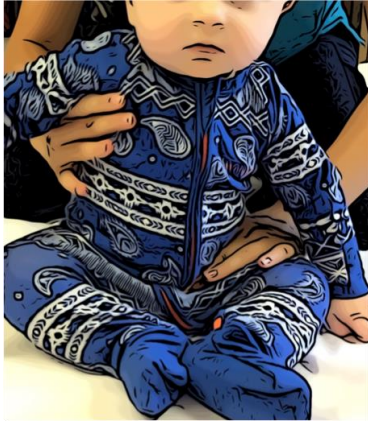


حالا سرین او را بطرف پایین حرکت داده و کودک خود را با گرفتن از پشت شانه و زیر بغل اش کمک کنید تا در حالت نشسته قرار گیرد.



چگونه طفل تان را بايد بگيريد، تا اورا كمك كنيد؟

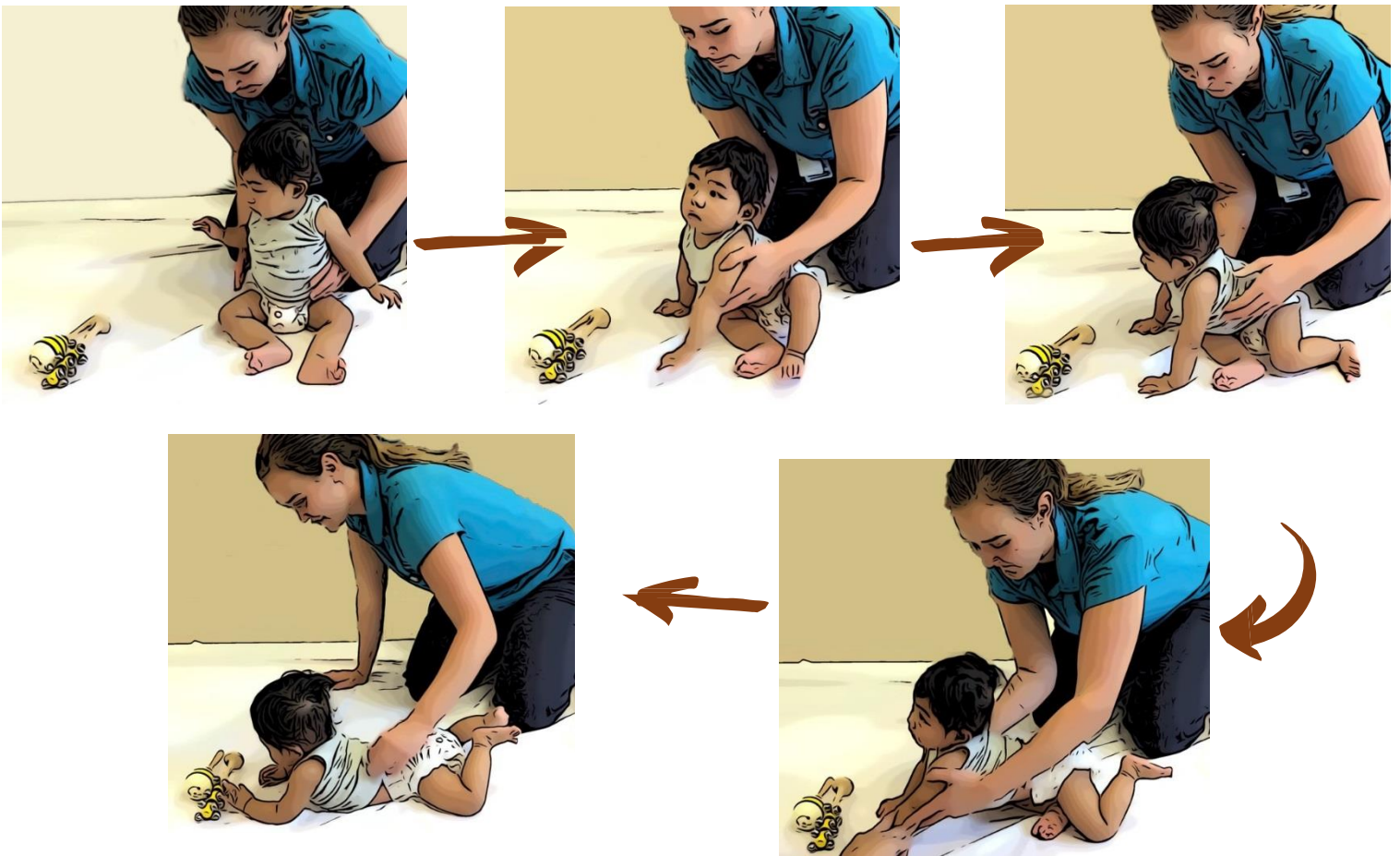
نو آموز



پيشرفته



حرکت دادن از حالت نشسته به حالت غلطیده



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 کودک بوجود بیاورد و کودک 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 بیاورد.
- سپری نمودن وقت بیشتر در پایروک به معنی تمرین کمتر مهارت راه رفتن است. (انجمن بدن درمان 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 (تrolley) 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.

(Talebian et al., 2008)

به اساس آزمایش نمرات شناختی،
تاخیرناشی از استفاده پایروک تا ۱۵ ماه
را در بر میگیرد تا جبران شود

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



سپری نمودن هرروز در پایروک
باعث ۳,۳ روز تاخیر در راه
رفتن کودک خواهد شد.

(Garrett, McElroy & Saitnes, 20)

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 دهند و به افزایش قدرت اصلی بدن آنها کمک نمی کند.
- این کار مفصل ران 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 دیدتان 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 سوال یا مشکل دارید، لطفاً از طریق تلفون با بخش بدن درمانی (فیزیوتراپی) به تماس شوید.



(02) 4634 3580
