

बसेको लोखर्के (SITTING SQUIRRELS)

गृह व्यायाम कार्यक्रम

पुस्तक #2



Paediatric Allied Health Unit

क्याम्पबेलटाउन अस्पताल

THERY RD

पोस्ट बक्स 149

क्याम्पबेलटाउन NSW 2560

फोन नः (02) 4634 3580



परिचय

बसेको लोखर्के (SITTING SQUIRRELS) गृह व्यायाम कार्यक्रममा तपाईंलाई स्वागत छ ! यो पुस्तिकाले तपाईंको बच्चालाई आँफै बस्न सक्षम हुनको लागि मद्दत गर्नेछ ! बस्न सक्नु एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हो र यो हासिल गर्न तपाईंको बच्चा आफ्नो शरीरलाई शरीरको तल्लो भागको आडमा नियन्त्रण गर्न सिक्नु पर्छ । यसले उनीहरूको आन्तरिक क्षमता र शक्तिलाई बढाउन सहयोग गर्दछ जुन राम्रोसँग उभिन चाहिने सन्तुलनको लागि आवश्यक छ । एक पटक बस्न सक्षम भएपछि उनीहरू औंला कौशल अन्वेषण गर्न र सुधार गर्न आफ्ना हातहरू प्रयोग गर्न सक्छन्



|

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

यस पुस्तिकाले तपाईंको बच्चाको विकासको लागि सजिलै गर्न सक्ने व्यायामहरू र सुझावहरू प्रदान गर्दछ । सम्भव भएसम्म खेल्ने समयमा यी अभ्यासहरूलाई समावेश गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ! जति धेरै अभ्यास गर्न सक्थ्यो त्यती नै राम्रो हुन्छ !

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

फिजियोथेरापीको उद्देश्य

- तपाईंको बच्चालाई सुत्ने आसनबाट बस्ने आसन सिक्न उत्प्रेरित गर्ने
- तपाईंको बच्चा आँफै बस्न सक्ने सक्षम बनाउन मद्दत गर्ने
- बस्नको लागि राम्रो सन्तुलन विकास गर्ने ताकि तिनीहरू खेलौनाहरू खेल्न सक्दछन्

विशेष आसनमा राख्ने

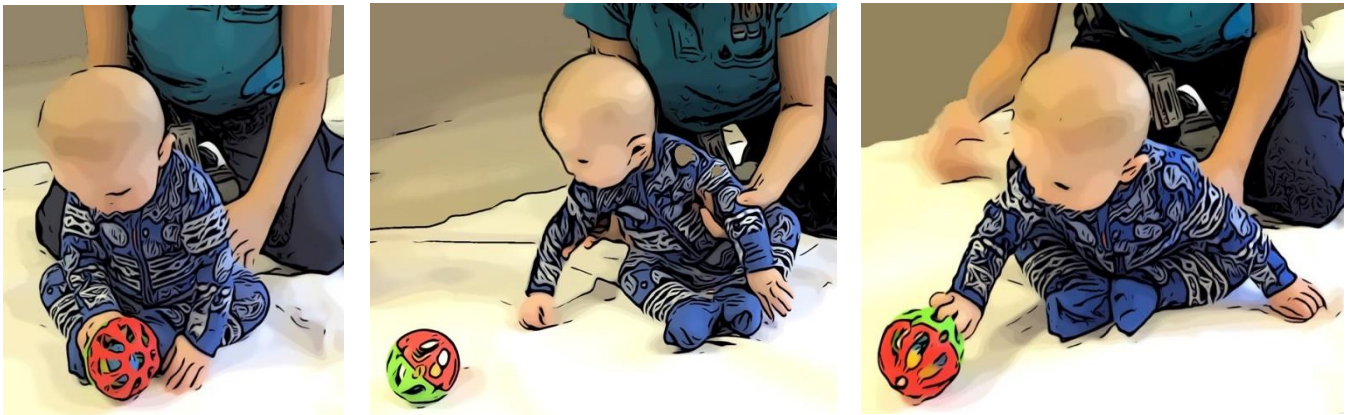
तपाईंको बच्चालाई खेल्ने समयको लागि निम्न स्थितिमा राख्नुहोस्:

- तपाईंको बच्चालाई खुट्टाको बिचमा राख्ने वा उनीहरूको वरिपरि तकिया राखेर तपाईंतिर फर्काउने
- उनीहरूको अगाडि एक तौलिया वा ठूलो खेलौना राख्नुहोस् ताकि तिनीहरू त्यसमा अगाडि झुक्न सकछन्



बसिरहेको अवस्थाबाट केही वस्तुहरू भ्याउने अभ्यास गर्ने

तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको अगाडि राखिएको सानो खेलौनासम्म पुग्न दिनुहोस् । यदि तिनीहरूले यो गर्न सक्दछन् भने, खेलौनालाई साइडमा लैजानुहोस् ताकि तिनीहरूले छेउछाउमा पनि पुग्न सकुन् । बच्चाले सिकदै जादा खेलौनालाई बिस्तारै टाढा हटाउनुहोस् ।



खेलौना तपाईंको खुट्टामा राख्नुहोस्, ताकि तपाईंको बच्चा उनीहरूको शरीरभन्दा टाढा पुग्नु पर्ने हुन्छ ।



सुतेको आसनबाट बस्ने आसनमा सर्ने

तपाईंको बच्चाको टाउको र शरीरलाई तिनीहरूलाई छेउबाट घुमाउन (पल्टन) खेलौना प्रयोग गर्नुहोस् । आवश्यक भएमा कम्मरमा आड दिनुहोस् ।



अब कम्मरमा धकेल्नुहोस् र बच्चालाई बस्न मद्दत गर्न उनीहरूको काँधको पछाडि/ काखिमुनी सहायता गर्नुहोस् ।



तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्न कसरी समात्ने

सिकारु



बिकसित



बस्ने आसनबाट सुत्ने आसनमा सर्ने



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 औँलाले हिड्ने जस्ता अनुपयुक्त चालहरू विकास गर्न सक्दछन् ।
- बेबी वाकरमा अधिक समय बस्नु भनेको अभ्यास गर्न कम समय हुनु हो !

(Australian Physiotherapy Association)



यसले गम्भीर चोट पुऱ्याउन सक्छ

यसले शिशुहरूलाई खतरनाक वस्तुहरू जस्तै हिटर, विद्युतीय जडानहरू र सीढीहरू छुन मद्दत गर्दछ ।

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



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



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

(Talebian et al., 2008)

न्युन संज्ञानात्मक स्कोरद्वारा देखाइए अनुसार अत्याधिक रूपमा बेबी वाकरको प्रयोगले विकासको ढिलाई १५ महिनासम्म हुन सक्छ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



बच्चाले एक दिन वाकरमा बिताउदा उसले हिँड्न 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 कम्मर डिस्लासिया (कम्मरको जोर्नी राम्ररी नबन्ने) को बढ्दो जोखिममा पार्न सक्छ
- स्वस्थ कम्मर 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 सिटले बच्चाहरूमा बसाइ सन्तुलनको गलत प्रत्याभुती दिन सक्दछ र उनीहरूको अन्तर्निहित क्षमता बढाउन मद्दत गर्दैन
- यसले कम्मरलाई गलत स्थानमा राख्दछ, त्यसैले बच्चा कुप्रो व झुकेको मुद्रामा हुन्छ
- बम्बो सिटबाट लडेका केटाकेटीहरूमा टाउकोमा चोटपटक लागेका घटनाहरू छन्



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

बच्चा बोक्नेहरू (क्यारियर) को लागि T. I. C. K. S नियम



कस्सिएको



जुनसुकै बेला तपाईंले देखिने



चुम्बन गर्न मिल्ने गरि नजिक



चिउडो छातीबाट टाढा राख्ने



पिठ्युलाई आड दिने

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



(02) 4634 3580
