

# خرس های پیاده رو

## (WALKING WOMBATS)

برنامه تمرین خانگی

کتاب شماره ۴



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 **خرس پیاده رو** خوش آمدید. این رساله به طفل شما کمک خواهد نمود تا وارد مرحله آخر راه رفتن شود. راه رفتن یک مرحله مهم بوده و از این مرحله به بعد، طفل شما باید بداند چگونه وزن اش را به طرف جلو متمایل ساخته و تعادلش را حفظ نماید.

این رساله تمرینات ساده که به آسانی میتوانید پیگیری نمایید را نشان داده و همچنان معلومات در مورد وسایل و یا اقداماتی که ممکن بالای رشد کودک شما تأثیر بگذارد را، ارائه می دهد. کوشش کنید تا حد امکان این تمرینات را به زمان بازی کودک تان اضافه کنید! به هر اندازه که بیشتر تمرین شود به همان پیمانیه بهتر میباشد!

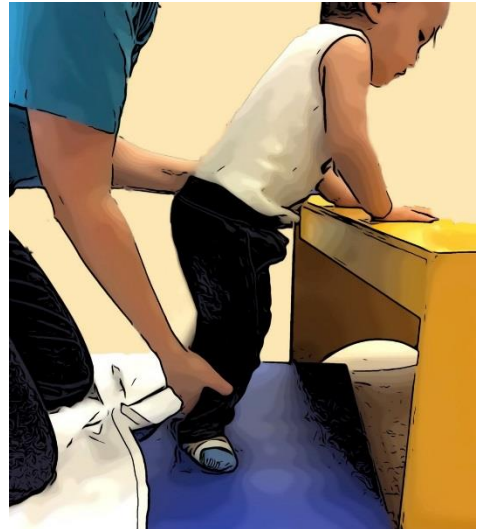
اگر سؤال یا نگرانی دارید ، لطفاً با بدن درمان خود صحبت کنید.

## اهداف بدن درمانی

تشویق بخاطر گذار از گام برداشتن به راه رفتن. تقویه بیشتر عضلات تنه و عضلات پایین بدن. بهبود حفظ تعادل ، هماهنگی و اعتماد به نفس طفل شما

## آماده ساختن برای گام برداشتن: پاهای طفل را بگیرید تا ایستاد شود.

- طفل تان را از حالت زانوی خم شده، کمک کنید تا روی یک پا بلند شود. با گذشت زمان کمک تان را کم نمایید.
- وسایل بازی را روی یک سطح بالاتر قرار بدهید تا طفل شما تشویق شود که بازوهای خود را بالا برده و خود را به خاطر ایستاد شدن بالا بکشد.



## گام برداشتن را تشویق کنید:



کودکان بعد از بالا کشیدن خود و ایستاد شدن روی پاهای شان با اتکا به وسایل خانه (مبلمان)، با قدم های کوچک به یک طرف شروع به حرکت میکنند.

با قرار دادن وسایل بازی بالای مبل و خارج از دسترس کودک، او را تشویق به قدم زدن نمایید.

## پیشرفت در گام برداشتن

- با قرار دادن وسایل بازی در کنار و یا پشت سر کودک خود ، او را تشویق به راه رفتن بین اشیاء کنید.
- گام برداشتن در امتداد دیوار و رسیدن به یک شیء را امتحان کنید. کودک تان را کمک کنید تا با اتکا به بازوهایشان در مقابل دیوار ، تعادل خود را برقرار کند.



## تشویق به راه رفتن

- با استفاده از یک پایروک ، کودک تان را کمک کنید تا خود را به جلو حرکت بدهد. با نگه داشتن دست در پشت کودک، آنها را کمک کنید تا تعادل شان را حفظ نمایند. با گذشت زمان این رهنمایی را کاهش دهید.
- کودک تان را با گرفتن دست هایش کمک کنید تا به جلو خم شود. در ابتدا از هر دو دست شان بگیریید و به تدریج یک دست آن را رها کنید.



## پیشرفت در راه رفتن

با استفاده از روشهای خلاقانه و سرگرم کننده، بگذارید طفل تان با مشکل راه رفتن روبرو شوند.  
در اینجا چند نمونه آنرا ببینید!

### آموزش در زینه



### لگد زدن توپ



### کش کردن اسباب بازی ریسمانک دار

کودک با کش کردن یک جسم سنگین در پشت سر خود، در قسمت حفظ تعادل و هماهنگی با مشکل روبرو میشود.

### راه رفتن در بیرون / بالای فرش اسفنجی

راه رفتن روی سطوح ناهموار نیز تعادل را به مشکل مواجه ساخته و باعث تقویه عضلات پا و بند پا میشود.

## چرا استفاده از پیروک ها توصیه نمیشود؟



ممکن است باعث ایجاد اختلال در رشد طبیعی طفل شود

- ممکن است یک حس کاذب حفظ تعادل در کودک بوجود بیاید و کودک پس از دور کردن پیروک 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 پیروک به معنی تمرین کمتر مهارت راه رفتن است

(انجمن بدن درمان های استرالیا)

این می تواند باعث صدمات جدی شود

پیروک 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

(النوری و الاسامی ۲۰۰۶ شاروف ات آل ، ۲۰۱۸)



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



استفاده از پیروک 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، تاخیر ناشی از استفاده پیروک تا ۱۵ ماه را در بر میگیرد تا جبران شود (گاریت، مکیل رای و سایتنیس ۲۰۰۲)



سپری نمودن هرروز در پیروک باعث ۳,۳ روز تأخیر در راه رفتن کودک خواهد شد.






(گاریت، مکیل رای و سایتنیس ۲۰۰۲)

## انتخاب درست کفش

- پاهای متمایل به داخل  

- به سمت داخل "کبوتر پا"، یا به سمت خارج یا هم صاف و هموار میبایشد.
- در اکثریت موارد، این تغییرات طبیعی است و با رشد کودک تغییر کرده و برطرف می شود.
- پاهای متمایل به بیرون  

- تغییر کفش، به کفش های مخصوص برای پا های هموار و صاف یا پاهای که به سمت داخل تمایل دارند ضروری نیست و باعث بهبود راه رفتن هم نمی شود.
- در اکثر موارد داشتن کفش های برابر و مناسب پا، برای رشد طبیعی پا، کافی است.

(Munuera, Castillo, Dominguez & Lafuentem, 2010; Staheli, 1983; Uden & Kumar, 2012; Harris, 2013)

### خصوصیات یک کفش خوب .....

- برابر پا و راحت میبایشد 
- جای کافی برای انگشتان پا داشته باشد 
- کف هموار داشته و انعطاف پذیر باشد 
- پیشروی کفش وسیع تر از پاشنه آن باشد تا با شکل پا درست مطابقت کند 
- کفش های بند دار، تسمه دار و یا چسپیک دار برای اینکه از حرکت بیش از حد پا در داخل کفش جلوگیری کند. 

(راه بهتر صحت)

کوشش کنید کودک نو پای شما در محیط امن با پاهای برهنه و یا هم کفش های نرم قدم بزند. این کار به کودک اجازه می دهد تا از طریق پاهای خود احساس نموده و باعث بهبود بخشیدن تعادل و قدرت او گردد.

(Hillstrom, H.J. et al., 2018)

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



**(02) 4634 3580**

---