

ĆWICZENIA DLA DZIECI Z PRZEPUKLINĄ-OPONOWĄ RDZENIOWĄ DO DRUGIEGO ROKU ŻYCIA

Cel ćwiczeń: aktywizacja dziecka do symetrii w pozycji leżenia na plecach, zbieranie doświadczeń ze schematu własnego ciała, symetrii oraz przekraczanie linii środkowej.

Ćwiczenie 1

Ułóż dziecko na swoich kolanach (głowa w symetrii broda opuszczona w dół, lekko powyżej tułowia – pod stopami rodzica książka), tułów w symetrii biodra w przedłużeniu uniesione i oparte na naszym brzuchu- czynność obejmujemy kładziemy nasze dłonie na barkach i powoli opuszczamy je w dół.

Ćwiczenie 2

Ta sama pozycja - połóż ręce blisko górnej części mostka i delikatnie poprowadź równocześnie ręce po skosie do góry - rozgłaskujemy górną część mostka, wykonujemy kilka ruchów, następnie układamy ręce na dole klatki piersiowej rozgłaskujemy w linii z dolnymi żebrami kilka razy. Kładziemy rękę na brzuchu i zgodnie z ruchami wskazówek zegara rozgłaskujemy obszernymi kołami. Potem od barku obejmujemy prawą rękę, obiema rękami i rolując schodzimy w dół, do dłoni od strony bocznej małego palca i rozmasowujemy całą dłoń schodząc ruchami okrężnymi wewnętrzną i zewnętrzną część dłoni- to samo robimy z drugą ręką. Potem kładziemy obie ręce na prawym biodrze i rolując schodzimy do stopy, następnie od piety do palców ruchami okrężnymi rozmasowujemy stopę. Powtarzamy to samo z drugą nogą i stopą.

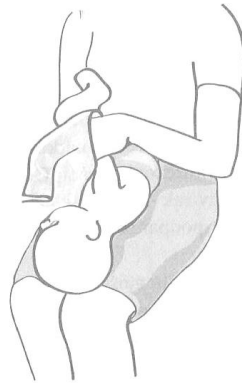
Ćwiczenie 3

W tej samej pozycji trzymając za obie stopy nogi w ugięciu i ustawieniu na zewnątrz zbliżamy pięty i całe stopy do siebie - tak żeby jedna nakładała się na drugą przyklejając je strona podeszwową, potem możemy spróbować je, rozłożyć jak książkę od strony małego palca - od piety po małe palce.

Ćwiczenie 4

W tej samej pozycji możemy przetaczać na boki unosząc przeciwne kolano do ruchu obrotu i opuszczając – powrót do symetrii, to samo na drugą stronę.

Uwaga - robimy powoli uniesienie i powoli wracamy - zwróć uwagę na linię głowy tułowia barów i bioder, nogi zgięte i równoległe ułożone - trzymane oburącz w okolicy bioder



Ćwiczenie 5

Pozycja na brzuchu - dziecko leży w poprzek naszych ud, linia barków przed końcem ud, rodzic unosi udo leżące bliżej głowy dziecka do góry i do przodu, drugą rękę kładzie na pośladkach dziecka i przenosi ciężar z jednej strony na drugą. Może drugą ręką z przodu dotykać części grzbietowej dłoni dziecka powodując jej otwarcie, a potem złapanie zabawki .



Ryc. 19. Nauka wysuwania rąk do przodu podczas zabawy.

Ćwiczenie 6

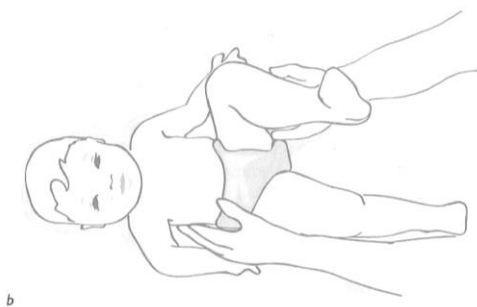
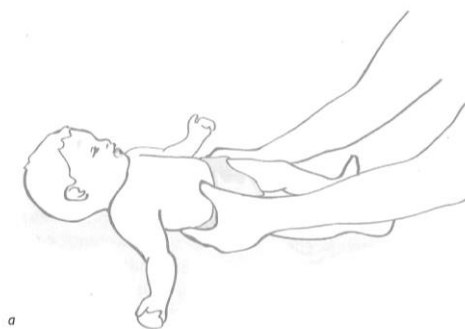
Pozycja ta sama – rodzic kładzie rękę na brzuchu dziecka (przedramię jest między udami dziecka), zabezpiecz miednicę i kontroluj jej ustawienie w pozycji pośredniej, druga ręka wyprowadza kończynę górną dziecka do przodu i do góry, skręcając ją na zewnątrz, głowa dziecka może być położona na naszej ręce robimy to również na drugą stronę.

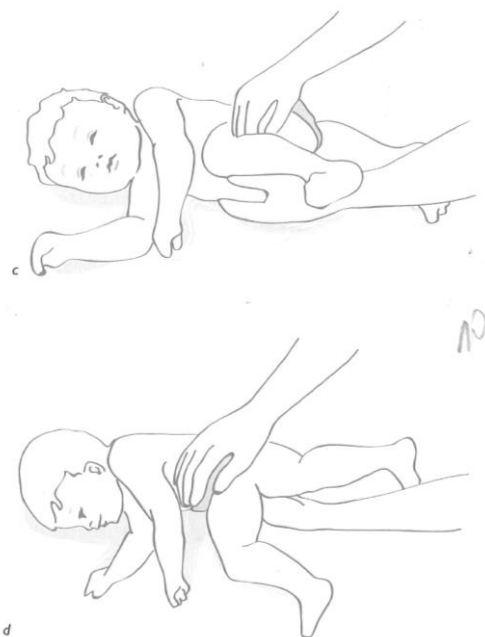


Ryc. 20. Ćwiczenie obciążania wydłużonej strony ciała i skracania odciążonej.

Ćwiczenie 7

Pozycja leżąca na plecach na stole głowa, tułów, miednica w jednej linii, jedną dłoń kładziemy na miednicy dziecka w okolicy stawu biodrowego - chwyt obejmujący (noga dziecka po tej stronie jest wyprostowana). Druga ręka rodzica spoczywa w okolicy miednicy i drugiego stawu biodrowego (ta kończyna dziecka jest zgięta w biodrze i kolanie do 90 stopni) - ruch prowadzimy za okolicę miednicy stawu biodrowego nogi zgiętej-na początku przetaczamy na bok i powrót do leżenia na plecach- powtórka na drugą stronę
Jeśli dziecko pracuje i daje się prowadzić zwiększamy zakres i przechodzimy do obrotu na brzuch.

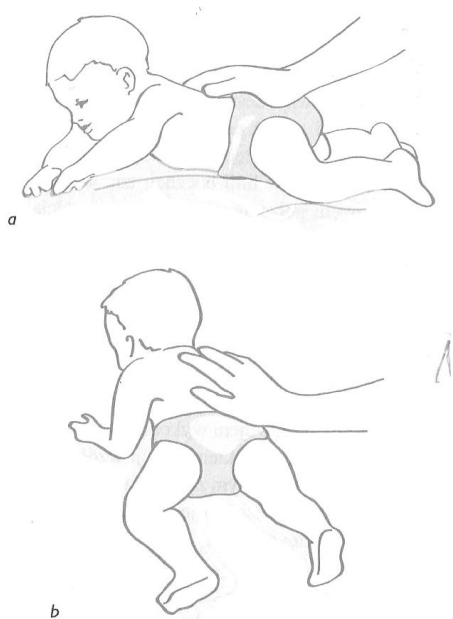




Ryc. 30. a-d. Wspomaganie do nauki obrotów.

Ćwiczenie 8

Kładziemy dziecko na brzuchu, obie ręce przesuwamy w kierunku, głowy. Tułów i miednica w linii, dłoń kładziemy na plecach dziecka tak by nasada znajdowała się na pośladkach dziecka. Przenosimy ciężar ciała dziecka na jedną stronę i utrzymujemy dziecko w tej pozycji. Powrót do pozycji. Zamieniamy naszą rękę i to samo robimy na stronę drugą.



Ryc. 31. a-b. Nauka pełzania.

Ćwiczenie 9

Pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu. W tej pozycji możemy wykonać masaż tylnej części ciała, głaszczemy głowę, barki – od linii kręgosłupa - na zewnątrz, rozgłaskujemy ręce do barków, potem przechodzimy do pleców kładziemy swoje ręce na miednicy i przesuwamy od dołu do góry po obu stronach kręgosłupa, zakańczając u góry - linii barków - powtarzamy kilkarotnie. Potem kładziemy dłonie na miednicy jedną i drugą, i przesuwamy na boki idąc równocześnie po obu stronach kręgosłupa. Powoli zakańczając na barkach.

Kładziemy ręce na pośladkach i rozmasowujemy na boki. Potem schodzimy na nogi, możemy równocześnie od pośladków w dół z rozmasowaniem podeszwy stopy, można wykonać ruchy okrężne.

Można skorzystać z linków na profilu na FB

- Rehabilitacja Wojty Świebodzice Helena T- jest tam podnoszenie, układanie i masaż całego ciała i pokazane są również inne filmiki.
- Przewijanie - Bebil Program

Materiały dodatkowe:

- „Mamo tato co ty na to” – P. Zawitkowski.
- Poradnik dla rodzica - Fizjomed

Opracowały
Aneta Kyzioł
Elżbieta Piniarska
Karolina Drąg