

Zajęcia ogólnoruchowe w wodzie dla dzieci

Czy zajęcia mogą wpływać na wspomaganie terapii u dzieci i czy mają wpływ na pozytywny rozwój dzieci? W jakich przypadkach są zalecane?

Obecnie bardzo częstą diagnozą, jaką słyszą rodzice od pediatrów czy neurologów, to pojęcie „asymetrii”.

Fizjologicznie dzieci do drugiego, maksymalnie trzeciego miesiąca życia mają prawo być asymetryczne. Jeśli jednak po tym okresie nadal występuje asymetryczność, można powiedzieć, że taki stan jest zaburzeniem, które może spowodować opóźnienie rozwoju psycho-ruchowego u dzieci. Wcześniej podjęta terapia, zajęcia korekcyjne czy wręcz aktywność ruchowa w wodzie może wyeliminować zaburzenia albo znacznie je złagodzić. Jeśli od wczesnego okresu dzieciństwa zaczniemy zachęcać dziecko do ruchu, mamy szansę uniknąć wad postawy w wieku szkolnym, a następnie dorosłym.

Obserwując niemowlaka (ale i każde starsze dziecko) oceniamy jego rozwój jakościowo i ilościowo. Sprawdzamy, co dziecko potrafi robić na konkretnym etapie swojego życia (rozwoju) i oceniamy, w jaki sposób to robi. Ważne jest nie tylko to, jakie dziecko ma zdolności motoryczne (np. czy potrafi włożyć obie ręce do buzi, czy potrafi chodzić, wstawać, jeździć na rowerze, stać na jednej nodze itd.), ale i jaka jest ich jakość (w jaki sposób to robi).

Specjaliści analizują etapy rozwoju dziecka biorąc pod uwagę motorykę dużą, spontaniczną oraz funkcje podporowe, które przenoszą się na planowanie motoryki małej związanej z manipulacją małymi przedmiotami i artykułowaniem mowy.

Badanie dziecka w 1 roku życia odbywa się przede wszystkim za pomocą obserwacji motoryki spontanicznej. Zakładamy, że rozwój dziecka przebiega prawidłowo gdy:

- **do 4 tygodnia** – wkłada ręce pojedynczo do buzi

- **do 8 tygodnia** – łączy proste palce na klatkę piersiową
- **3 miesiąc** – dotyka dłoń o dłoń od góry
- **4 miesiąc** – dotyka dłońmi do kolan
- **5 miesiąc** – chwyt za genitalia
- **6 miesiąc** – chwyt za podudzia
- **7 miesiąc** – chwyt za stopę
- **7,5 miesiąc** – stopa w buzi.

Najlepiej widoczna dla rodziców jest motoryka duża, która pozwala zsynchronizować dziecku ruchy dużych części ciała. Podstawowe etapy to:

- **6 miesiąc** – obrót z pleców na brzuch
- **7 miesiąc** – siad boczny (podstawa trapez)
- **7,5 miesiąc** – siad skośny (podstawa trójkąt)
- **7,5 miesiąc** – foczenie
- **8,5 miesiąc** – czworakowanie
- **8,5-9 miesiąc** – siad prosty
- **8,5-9 miesiąc** – wstawanie
- **10-11 miesiąc** – chód bokiem wzdłuż mebli
- **14-16 miesiąc** – chodzenie socjalne.



Aktywacja mięśni skośnych brzucha



Mobilizacja pracy kończyn dolnych



Nauka koncentracji – fikcja wzroku



Nauka podporu na jednym łokciu

Niezwykle istotne dla oceny rozwoju motoryki dziecka jest też badanie reakcji ułożeniowych oraz funkcji podporowych. Badania te pozwalają określić nawet niewielkie zaburzenia w motoryce, które w przyszłości mogą mieć wpływ na rozwój dziecka.

Funkcje podporowe:

- **Noworodek** – płaszczyna przylegania (kłąb nadgarstków, przyrodziona część ud, mostek), przetacza głowę dziobiąc
- **6-12 tygodni** – podpór przesuwają się z nadgarstków w kierunku łokcia, środek ciężkości z mostka przesuwa się w kierunku pępka
- **3 miesiąc** – podpór symetryczny na przedramionach z izolowanym obrotem głowy
- **4,5 miesiąc** – asymetryczny podpór ma przedramionach
- **5 miesiąc** – podpór na nadgarstkach
- **6 miesiąc** – prostokąt podporu na udach i dłoniach

Obserwując odchylenia od normy jakości ruchów możemy łączyć pewne zaburzenia z tym, że u dziecka występuje asymetria.

Objawy asymetrii dotyczą wszystkich części ciała. Mogą nimi być np:



Rozciąganie – kończyny dolne



Relaksacja

- różne wielkości policzków (jeden może być bardziej spłaszczony),
- różna wielkość oczodołów
- skrócenie jednej ze stron ciała
- skośne ułożenie miednicy
- zaburzenia koncentrycznej pracy mięśni brzucha
- zwracanie głowy częściej w jedną stronę ciała
- wyciąganie chętniej tylko jednej ręki po zabawkę.
- podpieranie się tylko na jednym ręku leżąc na brzuchu
- wkładanie tylko jednej stopy do buzi w leżeniu na plecach.

Asymetria nie ćwiczona u niemowląt może u dzieci starszych objawiać się wadami postawy, jak np. skolioza. Ponadto dzieci, które były w okresie niemowlęcym asymetryczne i przez to nie raczkowały, mogą mieć w wieku późniejszym dysleksje, czy problemy z integracją sensoryczną.

Objawy asymetrii mogą być widoczne również u dzieci starszych. Starszaki oceniamy w ten sam sposób jak i maluchy. Dlatego jeśli zauważysz u swojego dziecka np.:

- nierówne trójkąty talii
- odstające łopatki, położone na różnych wysokościach
- że chętniej wchodzi po schodach tylko np. prawą nogą
- że częściej stoi na jednej nodze
- że ma bardzo wypięty brzuch
- że siedząc garbi się
- że nie może wytrzymać wystarczająco długo bez zmiany pozycji (wierci się w ławce)
- że pisze nieczytelnie.

Powinieneś jak najszybciej skonsultować się ze specjalistą, gdyż im wcześniej rozpocznie się ćwiczenia, tym



Rozciąganie – kończyny górne



Symulacja zmiennymi bodźcami

większe są szanse na pomyślne zakończenie terapii. Ważnym czynnikiem może być również połączenie różnych metod rehabilitacji oraz ćwiczeń w wodzie.

Ćwiczenia ogólnoruchowe w wodzie, to ćwiczenia wszechstronnie oddziałujące na wszystkie układy ustroju. Powodują samorzutną korekcję wad postawy, a także pomagają opanować prawidłowy nawyk posturalny. Wypracowane i utrwalone prawidłowe postawy ciała w wodzie (w odciążeniu) są następnie przenoszone do warunków codziennego funkcjonowania.

Dlatego też wszystkie dzieci, u których występują zaburzenia związane z nieprawidłowym napięciem mięśniowym, wadami postawy oraz nadpobudliwością psychoruchową powinny uczęszczać na zajęcia.

Są oczywiście przeciwwskazania, które ograniczają rehabilitację i korekcję w wodzie.

Przeciwwskazania do zajęć w wodzie:

- choroby serca, gdzie wyklucza się wysiłek fizyczny
- ostre infekcje dróg oddechowych, przewodu pokarmowego
- niektóre choroby skóry
- uczulenie na ozon lub chlor
- nawracające zakażenia
- przewlekłe choroby układu moczowego
- nasilony refluks żołądkowo-przełykowy
- niektóre przewlekłe choroby płuc
- nawracające zapalenia ucha środkowego
- nie powinno się też chodzić na basen przez kilka dni po przebyciu infekcji.

Ale pamiętajmy, jeśli nie ma przeciwwskazań, ćwiczenia w wodzie mają prawdziwie zbawienny wpływ na nasze zdrowie i kondycję.

Są nie tylko treningiem naszego ciała i budowaniem prawidłowych postaw, ale koniec końców również elementem zabawy i relaksu.

Magdalena Dąbrowska
Akademia Ruchu

Zdjęcia:
Wojciech Surdziel
www.wosu.pl