



MOZGÁSFEJLŐDÉS „SZABÁLYAI” ÉS GYÓGYTORNÁSZ JAVASLATAI AZ ELSŐ 9 HÓNAPRA & AZ ONLINE BABAGYÓGYTORNÁNA ÓRÁKRÓL

Kovács Andrea

Gyermekgyógytornász

Mackórendelő vezetője

Szépséges Várandósság 2021. Konferencia



Minden mozgás hasznos fejlesztő inger...

FEJLESZTÉS / FOGLAKOZÁS

csoporthoz - általános

közérzet, örömszerzés, élmény, ingerek...



GYÓGYTORNÁ / TERÁPIA

egyéni – speciális

prevenció, kezelés, gyógyítás, karbantartás...





Kell e gyógytorna egy egészséges gyermeknek?

NEM

megtanul járni



IGEN

mozgásharmónia zavar/ügyetlenség

tanulási / mozgásszervi probléma



BABA MOZGÁSFEJLŐDÉSÉT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

NEM VAGYUNK EGYFORMÁK! NE HASONLÍTGASSUNK!

Öröklött tényezők

Izomtónus

Testsúly

Szülői szokások

Testvérek

Motiválhatóság

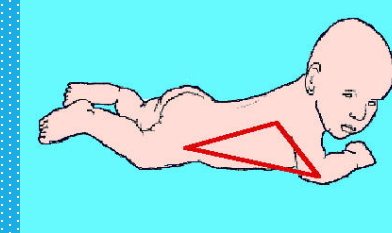


A mozgás minősége !

(nem a mikor? *hogyan?*)

Minőség

(mozgás elindítás, aszimmetriák, oldalak, kivitelezési technikák, ízületek helyzete, alátámasztási felületek.....)



Például hason levéskor:

- hasalás alkar támasz nélkül
- hol helyezkedik el könyök a váll alatt?
- hasalás alkar támazzal , de a testsúly az egyik oldalon van
- hasalás alkartámaszon szimmetrikus terheléssel, de a testsúly csak a pocakon
- helyes hasalás szimmetrikus alkartámasz

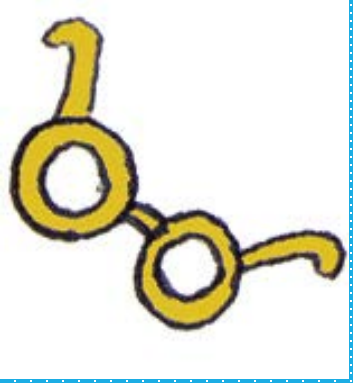
A GYÓGYTORNÁ LÉNYEGE A MESSZEBBRŐL VALÓ MEGKÖZELÍTÉS... NE A KÍVÁNT MOZGÁST, HANEM ANNAK ALAPOZÁSÁT TANÍTSUK.



Mászni tanítani: Ne a mászást gyakoroljunk!

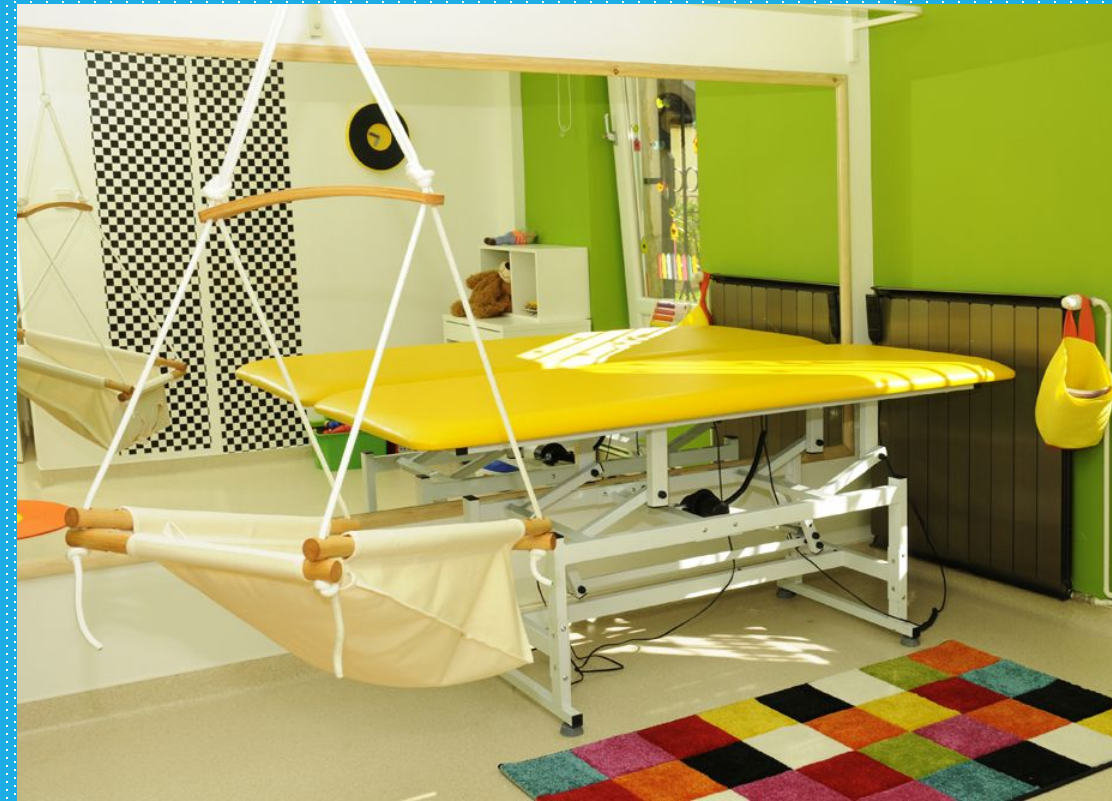
- ülés és törzsegyensúly, törzs izom erősítés, csípőkörüli izmok váltott munkája, alsó - felső végtagok helyes támasza, a helyes gerinc rotációk, egész test gyógytornáztatása





Milyen módszerek szükségesek az függ:

- a diagnózistól
- az életkortól
- a mozgásproblémától
- a szülők habitusától
- a terápiára fordítható energia mennyiségétől



A BABA GYÓGYTORNA TERÁPIÁK (20 FÉLE) 4 CSOPORTBA OSZTHATÓAK:

- AKTÍV: **AKTÍV GYÓGYTORNA**, BOBATH, MAES,
- MANUÁL: DÉVÉNY, FDM, VOJTA, CRANIO, MANUÁLTERÁPIA
- SZENZOROS: TSMT, SZENZOROS GYÓGYTORNA, HUPPLE
- KIEGÉSZÍTŐ: KINESIO TAPING, ELEKTRO,











MACKÓRENDELŐ MOZGÁSFEJLŐDÉSI SKÁLA 0-9 HÓ (MÁSZÁS ELŐTT)

Kevésbé figyelt szakaszok...

Alapok ... vállöv munkája dominál

Figyelem:

- a nehezen szopizó babáknál
- a hason fekvésben síró babáknál
- a nagyon aszimmetrikusan fekvőknél

hónap	fejemelés hason/háton min. 15mp	hasalás alkartámasz könyök a váll alatt súly az alkaron min. 15 perc	forgás mind a négy irányban min. napi 10x	kúszás előre váltott kézzel min. 10m
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

fehér sáv = ebben az idő intervallumban nem időszerű még az aktuális testhelyzet vagy mozgás megléte

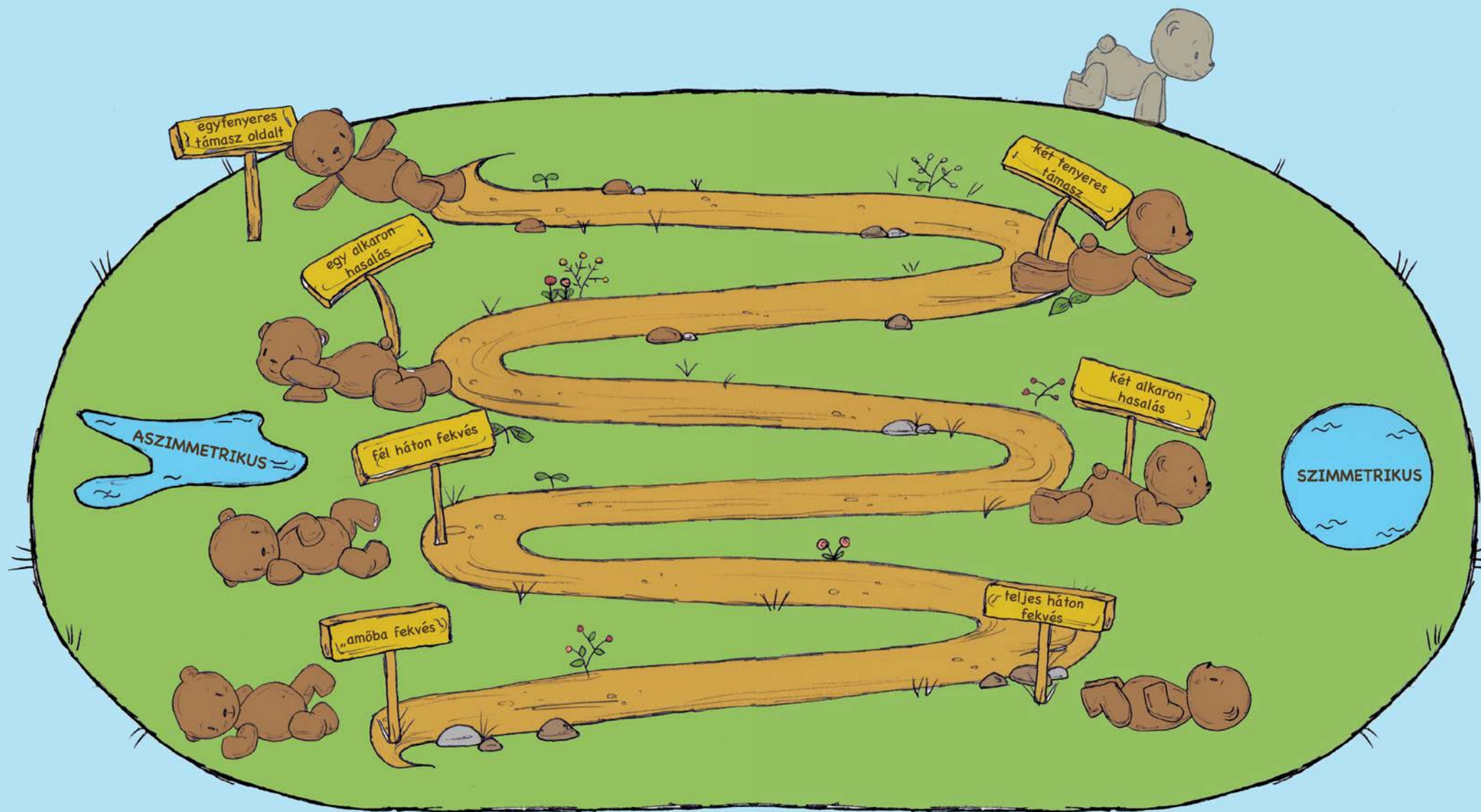
zöld sáv = ebben az idő intervallumban jelenik meg és tökéletesedik ki az aktuális testhelyzet vagy mozgástudománya

piros sáv = ebben az idő intervallumban már illő lenne az aktuális testhelyzet vagy mozgás tudományának tudása



A TEST HELYZETEK CIKK CAKKJA

0-9 HÓ
KORIG



FEJ TARTÁS / EMELÉS

A fej helyzete sokat elárul a baba mozgásérettségéről...

hason 1.5 hó

ülésbe húzáskor 3 hó

Gyakorolni:

- aktív fej fordítások
- 45 és 75 fok közötti síkon (az elindítást, megtartást)

Lehetséges problémák:

- szopás, rágásban, beszédben, nyelvlökéses nyelés
- alkartámasz, kúszás (lassú mozgásfejlődés)
- egyenes felső háti szakasz (nyakfájás, gerinc problémák táptalaja)



ALKARTÁMASZ/ HASALÁS 3- 5 HÓ



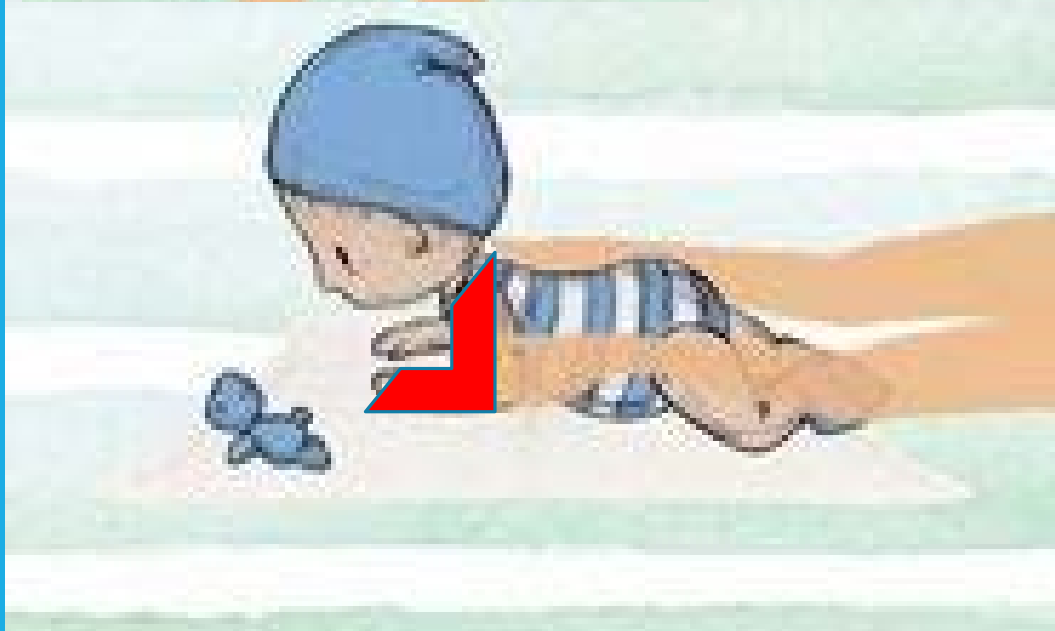
- legtöbbször kimarad vagy helytelen testhelyzet
- alkar - felkar szöge 90 fok
- kúszás alapfeltétele lesz!

Gyakorolni:

- kar előre húzás (könyök a váll alá)
- páros kézen támaszt, testsúly áthelyezés...
- ne repülve gyakorolni!

Lehetséges problémák:

- helyes forgás és a kúszás kimaradása
- mozgásüggyetlenség, rossz egyensúly
- gyenge felső test, rossz tartás



FORGÁS 4-6 HÓ

Első test **helyzetváltoztató mozgás**

(sokan kicsit másképp csinálnak)

megvan az oka (**vállöv és csípő összehangolása**)

Gyakorolni:

- páros alkaron testsúlyáthelyezés
- egy alkaron támasztás, borogatás

Lehetséges problémák:

- egyoldali (gerincspirál, erősödés, testséma)
- koordinációs problémák
- merevebb mászás ülés járás...



KÚSZÁS 6-9 HÓ

Első „haladással” járó mozgásforma-

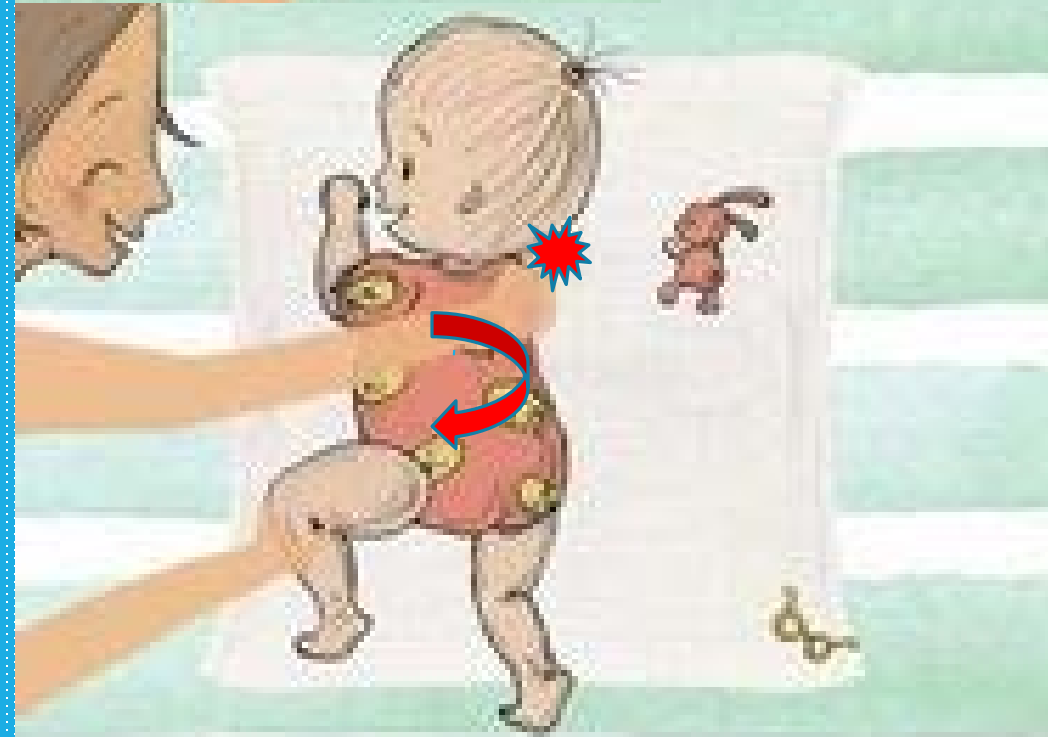
(alapfeltétele a helyes egy oldalon való alkartámasz!)

Gyakorolni:

- óramutató alkarlépegetés
- gerinc „spirált” (térd – orr)

Lehetséges problémák:

- váltott vagy páros kézzel kúszás
- négykézláb - ből kiülés oldalra?
- ülésben játék W ülés, járás harmónia





NAGYMOZGÁSOK KIMARADÁSA, KÉSÉSE



**NEHÉZ KIVITELEZNI =
A TEST KOMPENZÁL / KONCENTRÁL =
KIFÁRAD = FIGYELEMZAVAR**

- nem épült be a **testsémába**, ízületek szelektív mozgásai nem alakultak ki
- kevésbé integrálódnak a **csecsemőkori reflexek**
- **ügyetlen**, esetlen mozgások - írás, olvasásra kihatással lehet
- gyengébb „**testszerkezet**” - mozgásszervi problémák **táptalaja**

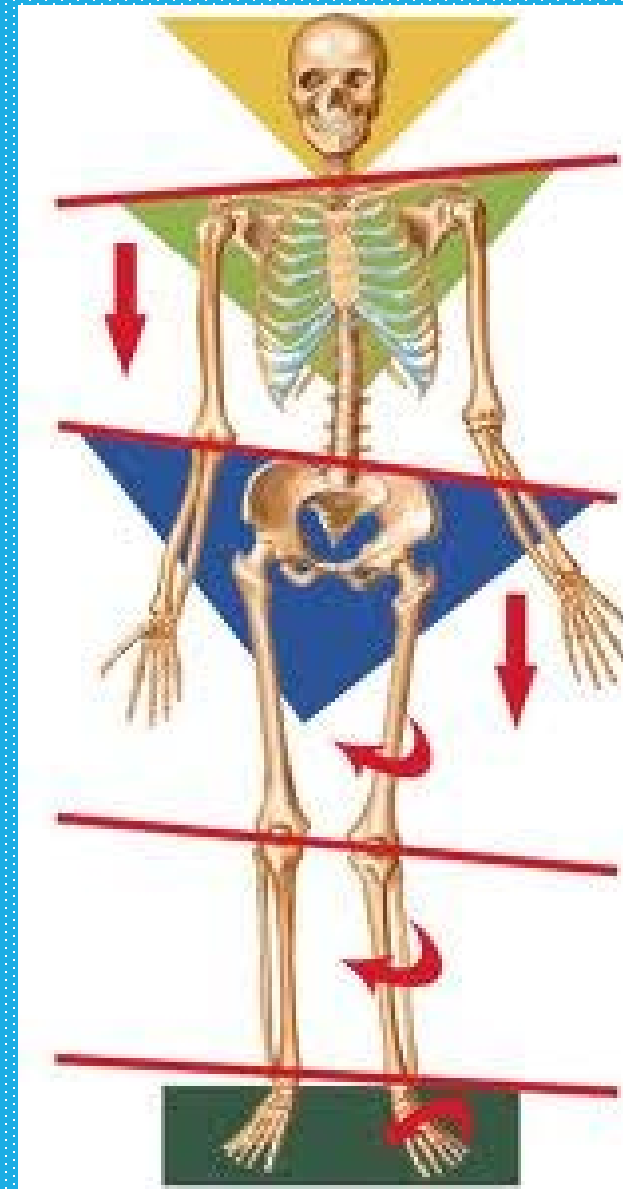




A LEGAPRÓBB LÁNCZEM IS MÓDOSÍTHAT A TESTÜNK BIOMECHANIKÁJÁN

- FEJBÚBTÓL TALPIG VAGY TALPTÓL FEJBÚBIG
(LÚDTALPBETÉTTŐL - FOGSZABÁLYZÓIG)

- A TALPIZMOK, MÁR JÁRÁS ELŐTT „DOLGOZNAK”
(LÁBEMELÉSNÉL, FORGÁS, KÚSZÁS, MÁSZÁSNÁL)





„ASZIMMETRIKUS BABA” CSAK EGY IRÁNYBA FORDÍTJA FEJÉT!



- Pocakban **elfekvés** miatt féloldalas – **javul** magától, idővel enyhül
- **Izom tónus** különbség miatt féloldalas – **erősödik** a önálló mozgások beindulásával

Tanácsok:

- szopi és ingerek a „nem szereti” oldalról ériék
- hason alvás vagy háton alvás (lyukas párna)
- aktív gyógytorna (izomtónus és mozgások szimmetrizálása),
- manuál terápiák (Dévévny kezelés, FDM, Vojta, Cranio sacralis kezelés)

Következmények:

- egyoldali gerinc rotáció = aszimmetria a testben, gerincferdülés
- féloldalas forgás , kúszás = testséma – írás, olvasás
- egyéb (arc szimmetria, beszéd, fogszabályozás)

+ Következmények puha nagyfejű babáknál:

- ellapulhat a fejcskéje (5mm- 20mm)
- koponya deformálódás (sisak, műtét)
- hallójárat, egyensúlyrendszer zavar
- nagyobb test biomechanikai össze rendezetlensége





KORABABÁS GYÓGYTORNÁK

- A légzés „erősítése” – (rekesz izom) (Vojta módszer)
- A helyes szopizás megtanítása (arc kezelés)
- Pocakfájás (FDM kezelés)
- Szenzoros ingerek (hinta, labda) otthoni feladat
- A mozgásfejlődés időnkénti figyelése, irányítása...



Kinesio taping

- funkció
- korrigálás
- figyelmeztetés
- a gyógytornász „szeme”

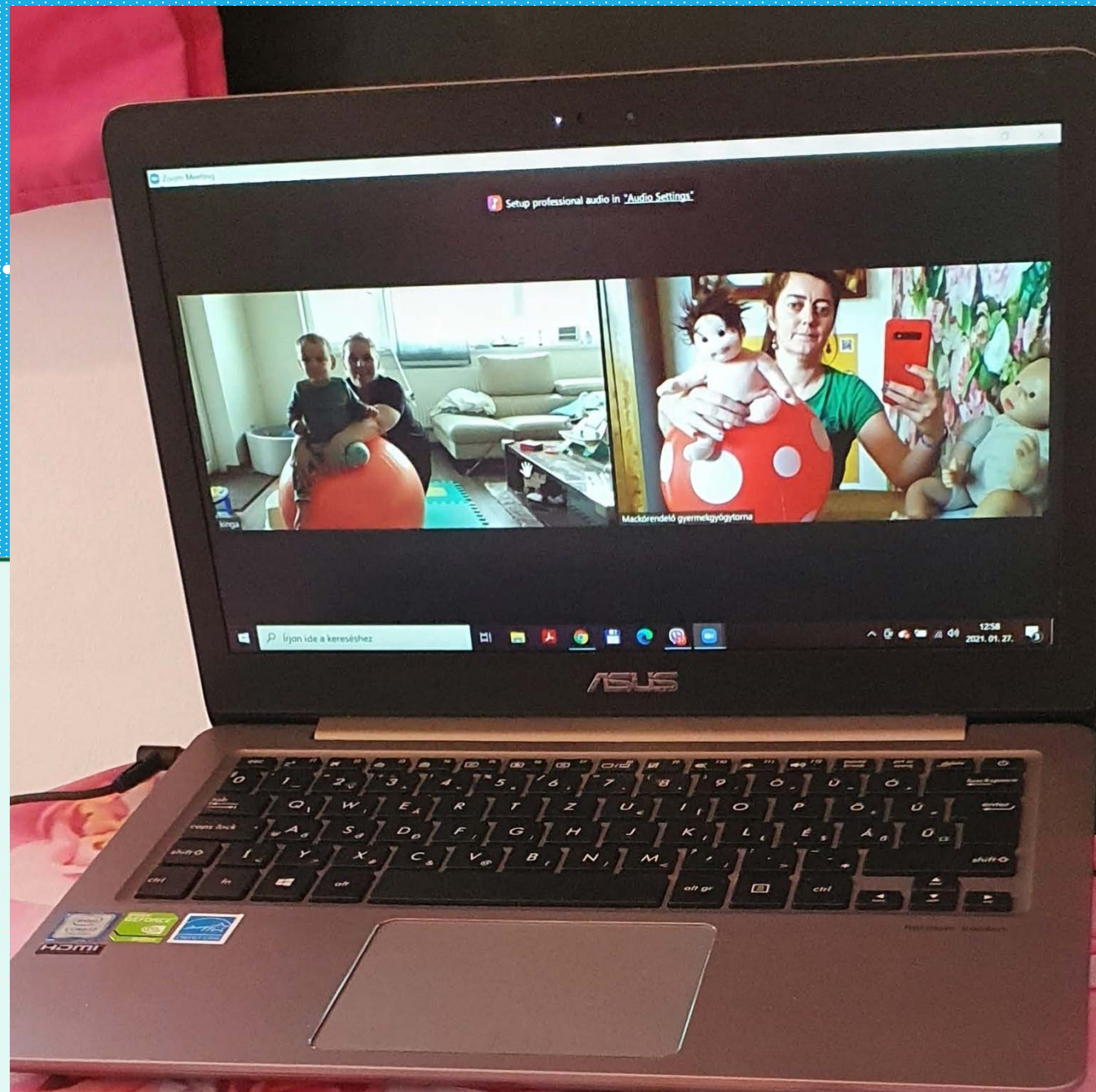




- minden módszer elfogadása/ alkalmazása - „szakmai béke”
- terápiákkal nem varázsolni, de **biztos apró léptekkel** haladni
- figyelni a **részletekre**, mert mindig ott van „valami elásva”
- a legfontosabb **a prevenció** (időben elkezdni...)



ONLINE MACKÓRENDELŐ...



ONLINE BABA GYÓGYTORNA

Pozitív:

- biztonságosság Mindenkinék !
- időtakarékoság és távolság nem akadály
- sikeresebb a gyakorlatok kivitelezése (rákényszerülés)
- helyismereti további tanácsok (ágy, szopi, padló, hinta, játék)

Negatív:

- látószög beállítás (idővesztés)
- vizsgálati nehézség (tónus, fogások)
- speciális terápiák (1-1 fogás)



ONLINE ÓRÁT MI MEGSZERETTÜK... MEGTARTJUK

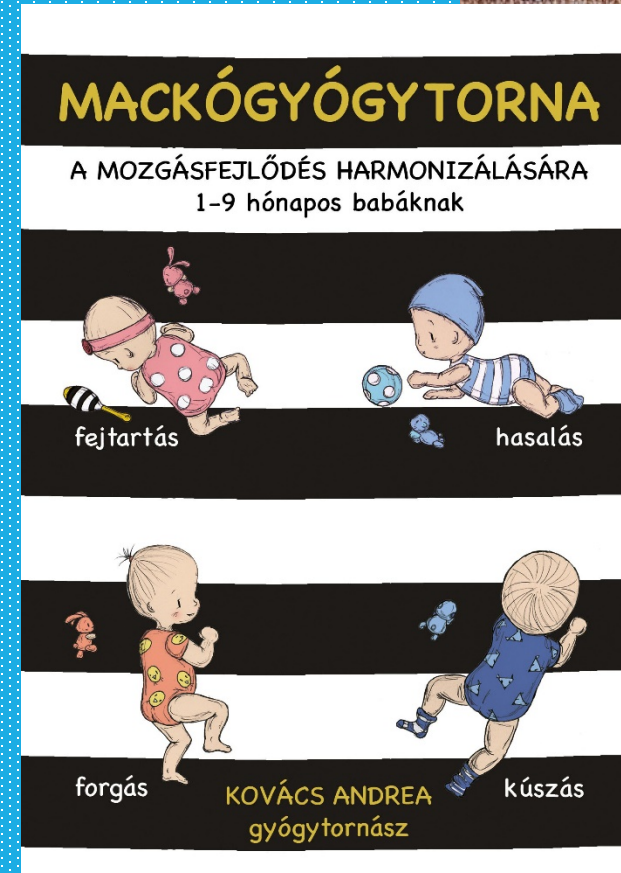
- elfelejtettem, nincs autó, nincs gyerekülés stb.
- elutazáskor „a nagyinál” vagy hosszabb nyaraláskor is lehet”
- külföldre költözéskor is folytatható
- a szülő a mozgásfejlődéssel vagy a **házi feladattal** kapcs. kérdéseit felteheti az **otthonából**
- **játék, eszköz** helyes használatának bemutatása **otthonról** (hordozó, babakocsi, hinták....)



PANDÉMIA IDEJÉRE KÜLÖNÖSEN JAVASOLTAK

Saját kiadású „termékeink”:

- 6 DB MACKÓGYÓGYTORNA KÖNYV
- 32 DB MACKÓGYÓGYTORNA GYAKORLATSOR
- 12 DB MACKÓGYÓGYTORNA ESZKÖZ



MACKÓRENDELŐ

- 12 ÉVE MŰKÖDŐ, 2 rendelő (BP II. és BP. XIV ker.) + Online Mackórendelő
- 12 FŐ, TÖBB DIPLOMÁS GYÓGYTORNÁSZ (24 év tapasztalat)



KÖSZÖNJÜK A FIGYELMÜKET!

MINDENKINEK JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!

