

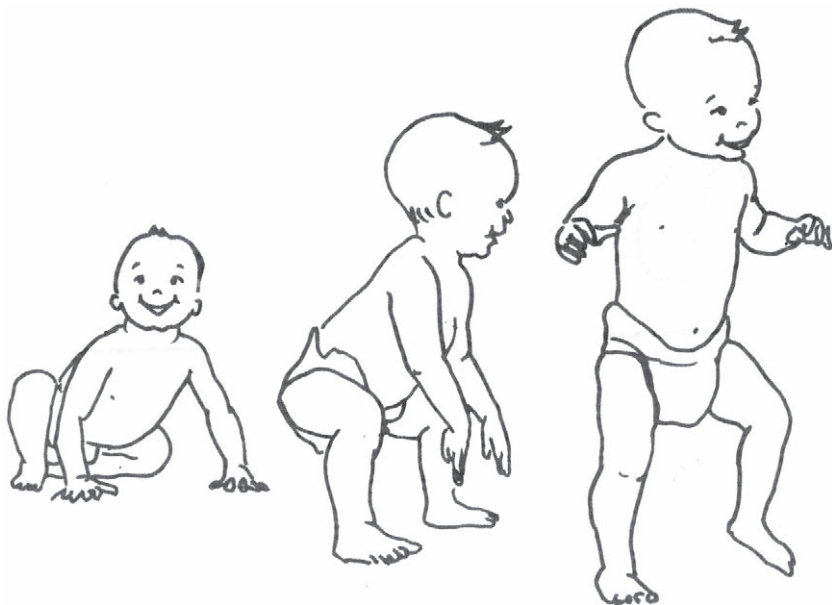
Tájékoztató füzet leendő és gyakorló szülőknek a csecsemők és kisgyermekek normál mozgásfejlődéséről

BEVEZETŐ

Ez a kiadvány a leendő és gyakorló szülőket kívánja tájékoztatni a csecsemők normál mozgásfejlődéséről. Egyben felhívja a figyelmet néhány olyan gyanújelre, amelyek a növekedés során a mozgásfejlődés akadályává válhatnak. Ezek a gyanú – vagy más néven – rizikójelek nem jelentenek betegséget, de speciális kezelést igénylenek minél korábban.

A „majd kinövi”, - vagy a „lusta/kövér, azért nem csinálja” megítélések jóvátehetetlen tévedések, mert az első napok/hetek/ hónapok fantasztikus lehetőségeit vesztegetik el. Lusta gyerek nincs, mert a szemlélődő típusú és kövér csecsemő mozgása is korának megfelelő, ha a háttérben nincs gátló tényező.

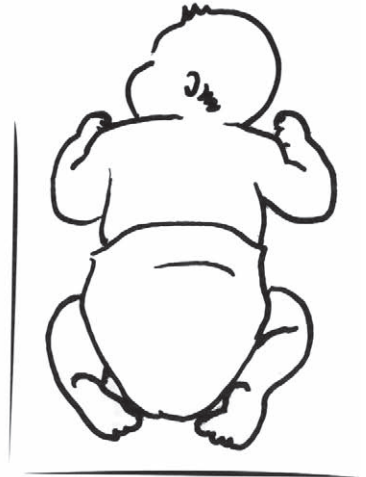
A gátló tényezők a csecsemő izomtónusában, fejének, törzsének és végtagjainak rendellenes tartásában, aszimmetrikus, szabálytalan mozgásában és mozgásfejlődésének elmaradásában mutakozhatnak meg.



A csecsemők és kisgyermekek normál mozgásfejlődésének rövid összefoglalása 0-1,5 éves korig

0-2 hónap

- Az újszülött végtagjaira a hajlított helyzet jellemző, kezeit ökölben tartja. Az első 8 hétben az öklözés lassan oldódni fog az idegrendszer érésének megfelelően.
- Szeret a hátán és a hasán feküdni, ott fejét átfordítja mindkét irányba.
- Hason először 6 hetesen, fejét 45 fokos szögben megemeli.
- A 0-2 hónapos időszakban még lehet kedvelt oldala, ebben az időszakban ez még nem felétlenül igényel kezelést.



**háton és hason fekvő
szimmetrikus hajlított
végtagok**

A 2. hónap végén gyanújel lehet, ha

- *túl erős a végtagok hajlított helyzete, vagy a végtagok nyújtása (gyakran megfeszíti magát, kinyújtja karjait és lábait),*
- *aszimmetrikus a testtartása, vagy a végtagok helyzete,*
- *hason és ölben tartva fejét hátra feszíti,*
- *rögzülnek furcsa tartások (pl.: fejét mindig csak egyik oldalra fordítja),*
- *a szopás, nyelés, légzés nehezített.*



**végtagjai
az anyához simulnak**



**végtagjait
hátra feszíti**

3. hónap

- Háton fekvé a szimmetria dominál, a végtagok helyzete és a törzs szimmetrikus.
- Hason fekvé a szimmetrikus alkartámasz a jellemző
- Fejét a vállától függetlenül is képes fordítani.
- Ülésbe húzásnál fejét megemeli, nem ejti hátra.
- Kezeit közepén összehozza, nézegeti.
- A kezébe adott tárgyat megfogja, próbálja a szájához vinni.



emeli a fejét



alkaron támaszkodik

3 hónapos életkorban gyanújel lehet, ha

- 3 hónapos kora után fejét ülésbe húzásnál és
- hason fekvésben nem emeli,
- fejét mindig egy irányba fordítja,
- nem szeret hason feküdni, ez ellen sírással tiltakozik,
- nem lazul a kezek ökölben tartása.



nem emeli a fejét

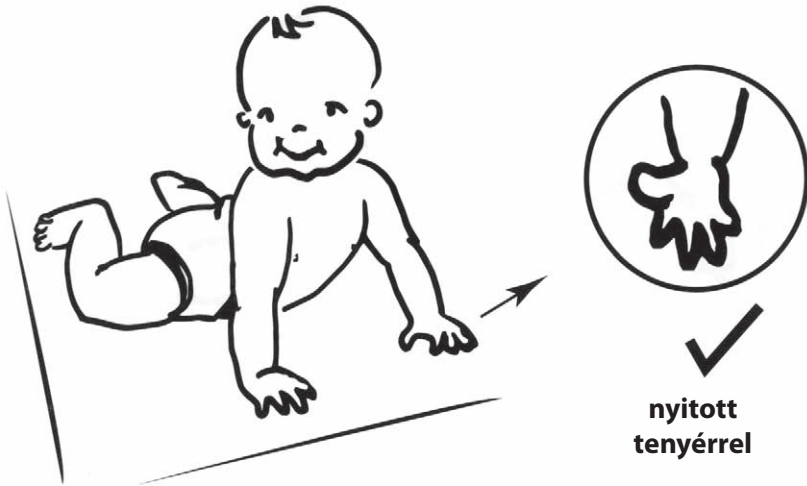


***nem szeret hason feküdni
fejét nem emeli, karját hátra feszíti***

4-5 hónap

Ebben az életkorban indulnak be a nagymozgások, ekkor

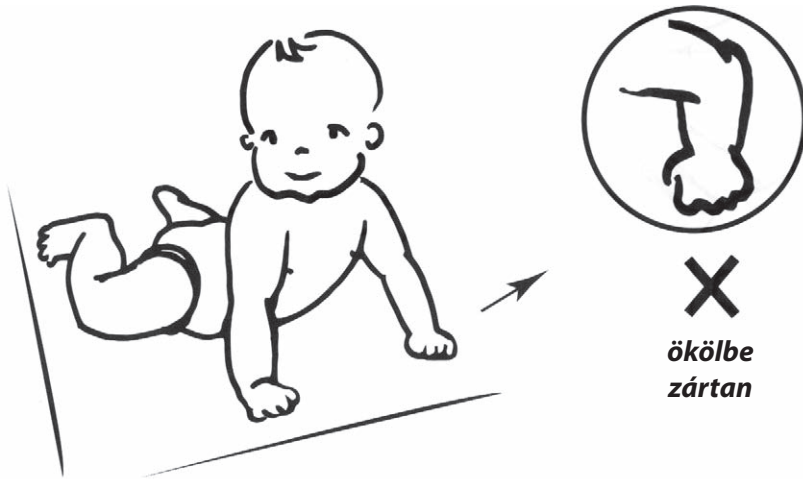
- hason fekvésben könyökét nyújtva, nyitott tenyéren támaszkodik mellkasát is megemelve,
- hátáról oldalára fordul mindkét irányba,
- lábaival játszik,
- már nagy mozgástérre van szüksége, legjobb helye a játszószőnyegen van.



lábaival szívesen játszik

4-5 hónapos életkorban gyanújel lehet, ha

- hason támaszkodásnál nem nyitott tenyérrel, hanem kezét ökölbe zárva támaszkodik,
- hason fekvésben a mellkasát még nem emeli magasra,
- nem próbálkozik a hátáról az oldalára fordulni.
- Az izomtónus normáltól való eltérésére utal, ha a csecsemő szinte „kifolyik” a szülő kezéből, vagy ezzel ellenkezőleg, törzsét, végtagjait feszíti, karjai nehezen emelhetők, alsó végtagjai nehezen nyithatók.
- Hibás testtartásra és fokozott tónusos nyaki reflexre utaló jel lehet, ha háton próbál közlekedni, fejtetőn támaszkodva, illetve hason fekvve karjait támaszkodás helyett oldalra tartja („repülőzik”)



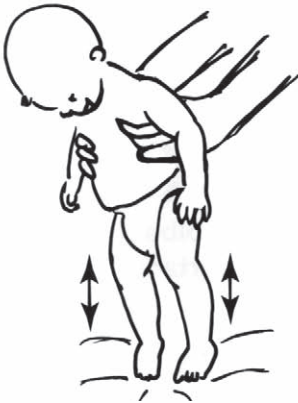
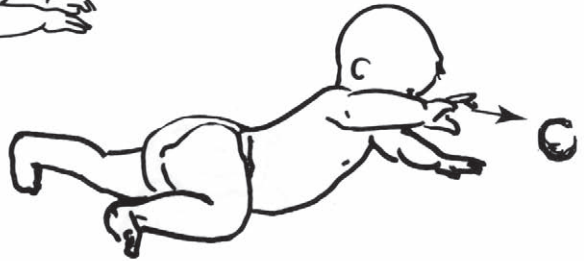
karjait oldalra tartja

6-7 hónap

- A mozgás kezd összerendeződni, fordul hátról hasra és hasról hátra is mindkét irányban.
- A függőlegesen tartott gyermek a talaj felé közelítve a lábát leteszi és rugózni kezd.
- Ha hason fekvésben a lábát a talpánál megtámasztjuk, megpróbálja magát előre elrúgni, hason próbál kúszni.
- Játékai után gurul.



hason próbál kúszni



leteszi a lábát és rugózik



gurul
hátról oldalra majd hasra



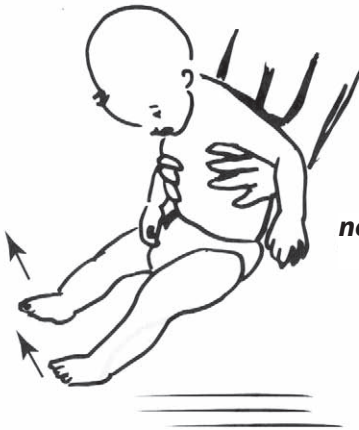
hasról hátra fordul

6-7 hónapos életkorban gyanújel lehet, ha

- *nem indul be az önálló fordulás minden irányba,*
- *hibás testtartásra és fokozott tónusos nyaki reflexre utaló jel lehet, ha háton fejtetőn támaszkodva próbál közlekedni, illetve hason fekve karjait támaszkodás helyett oldalra tartja („repülőzik”),*
- *a függőlegesen tartott gyermek a talaj felé közelítve a lábát felkapja, nem teszi le a talajra.*



háton próbál közlekedni



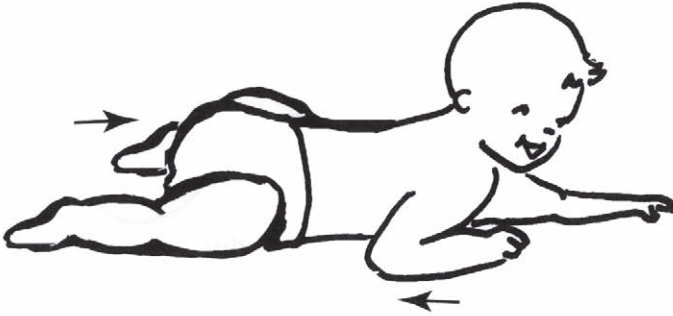
nem teszi le a lábát



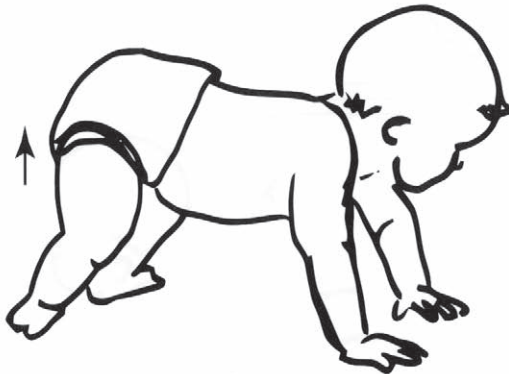
„repülőzik”

8-9 hónap

- Ekkor már nagy mozgástérre van szüksége, járókában csak rövid ideig játsszon.
- Szabályosan, váltott kézzel-lábbal kúszik.
- Négykézlábra áll, és így „hintázik”.
- Négykézláb állásban popsiját magasba tolja.



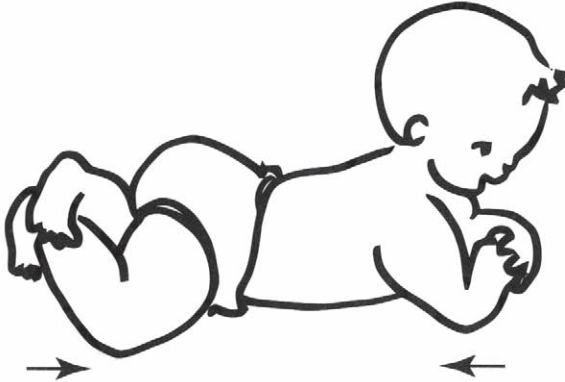
váltott kézzel- lábbal kúszik
(pl.: jobb kéz és bal láb hajlít)



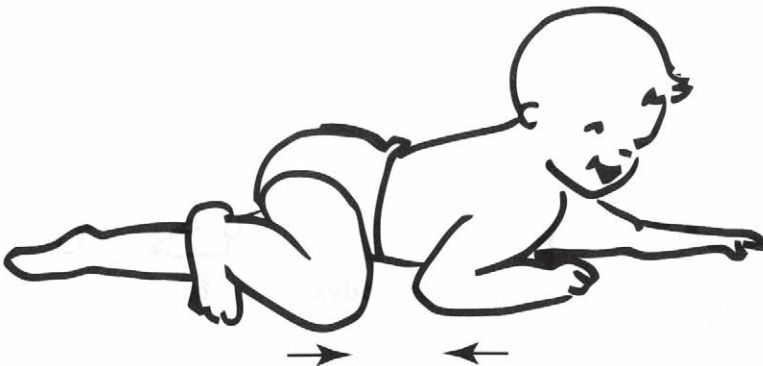
popsiját a magasba tolja

8-9 hónapos életkorban gyanújel lehet, ha

- kúszásnál mindkét kezével egyszerre húzza magát, vagy mindig csak az egyik oldali végtagjait mozgatja,
- nem áll négykézlábra,
- négykézláb állásban szétcsúsznak a térdei.



**kezeivel egyszerre húzza,
lábaival egyszerre tolja magát.**



**csak az egyik oldali végtagjait mozgatja
(pl.: jobb kéz és jobb láb hajlít)**

10-11 hónap

- Fejlődik az egyensúlya.
- Mászik.
- Felül.
- Feltérdel, esetleg kapaszkodva feláll.
- Kapaszkodás nélkül egyedül rövid ideig áll.

mászik



kiüléssel
próbálkozik



feltérdel



kapaszkodva



feláll

10-11 hónapos életkorban gyanújel lehet, ha

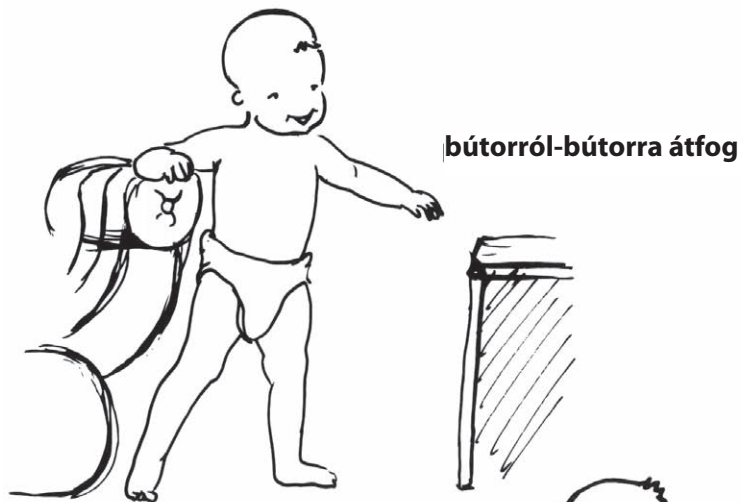
- nem ül önállóan,
- nem mászik.

12-18 hónap

Erre az életkorra tehető az önálló járás kialakulása, amelynek beindulása nagy egyéni eltérést mutathat.

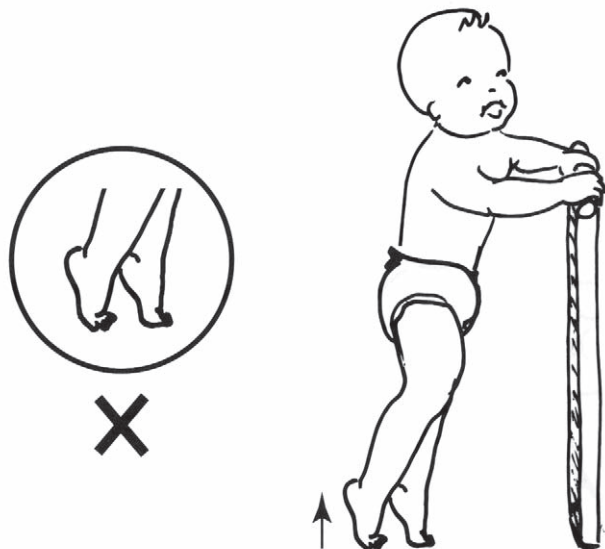
Az ehhez vezető fejlődési fázisok:

- Bútor mellett oldalazva lépeget, egyik bútorról egy távolabb lévőre átfog és átlép.
- Egy-két lépést önállóan is megtesz.



12-18 hónapos életkorban gyanújel lehet, ha

- *gyermekünk, amikor kapaszkodva feláll, gyakran lábujjhegyre helyezkedik. Ez akkor lehet kórjelző, ha pár másodperc után sem helyezi le sarkait a talajra.*



Összefoglalás

A csecsemők nagymozgásainak kialakulása nagy vonalakban:

- **0-1 hó:** Csak reflexmozgásai vannak, akaratlagos mozgásai még nincsenek.
- **2-3 hó:** fejemelés, alkartámasz.
- **3 hónapos** korban kezdenek leépülni a csecsemőreflexek.
- **4,5-5 hónapos** korban indul a fordulás.
- **6-7 hónapos** korban kezd kúszni.
- **8-9 hónapos** korban négykézlábra áll és hintázik.
- **9-10 hónapos** korban mászik.
- **11-12 hónapos** korban feláll, kapaszkodással oldalazva lépeget.
- **12-18 hónapos** korban önállóan jár.

Az ültetés/ülés és a járatás/járás kérdéséről

A kisgyermek csak akkor ültethető, ha magától felül, és minden ülő helyzetben – küsszéken, hintában stb. – meg is tartja magát.

Az ülést a kúszás és a négykézláb helyzet előzi meg. Ezek által erősödik meg a hátizomzat és válik ülésre képessé általában úgy 9-10 hónapos korra.

A korai erőltetett ültetés helytelen, és gyakori oka a későbbi gerincproblémáknak, ezért az önálló ülés képességét türelmesen ki kell várni.

Mi a helyzet a „kenguruval” és az autósülésekkel? Egyik sem ideális, de szükségzerű.



önállóan ülő baba



kitámasztott baba

Egy kisgyermekre akkor mondhatjuk, hogy önállóan jár, ha elesés után, kapaszkodás nélkül fel is tud állni. A járás kialakulása folyamat, amely a felállással kezdődik.

Ezt követi a kapaszkodva, oldalazva lépegetés, majd néhány – általában 3 – hónap múlva indul el a kisgyermek egyedül.

Az oldalazva lépés és az önálló járás közti időszakban még a mászás dominál. Ez azért fontos, mert a mászás a helyes koordináció alapja, és kihat az értelem fejlődésére is.

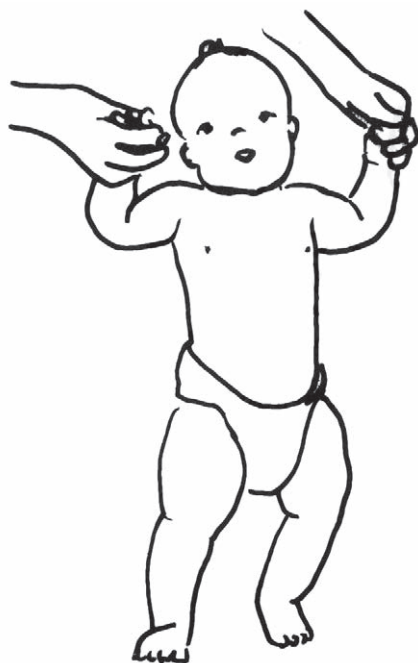
Gyakori, hogy a gyermek előbb áll fel, mint mászik, és nyújtogatja a kezét, hogy vezessük.

Ne tegyük, mert ilyenkor

- az izomzat nem elég erős a járásra,
- a mászás a legfontosabb, amit azonban ki is hagyhat, ha vezetve eléri, amit szeretne,
- miután sem az izomzata, sem a koordinációja nem alkalmas még a járásra, hibás mozgások rögzülhetnek.



önállóan álló baba

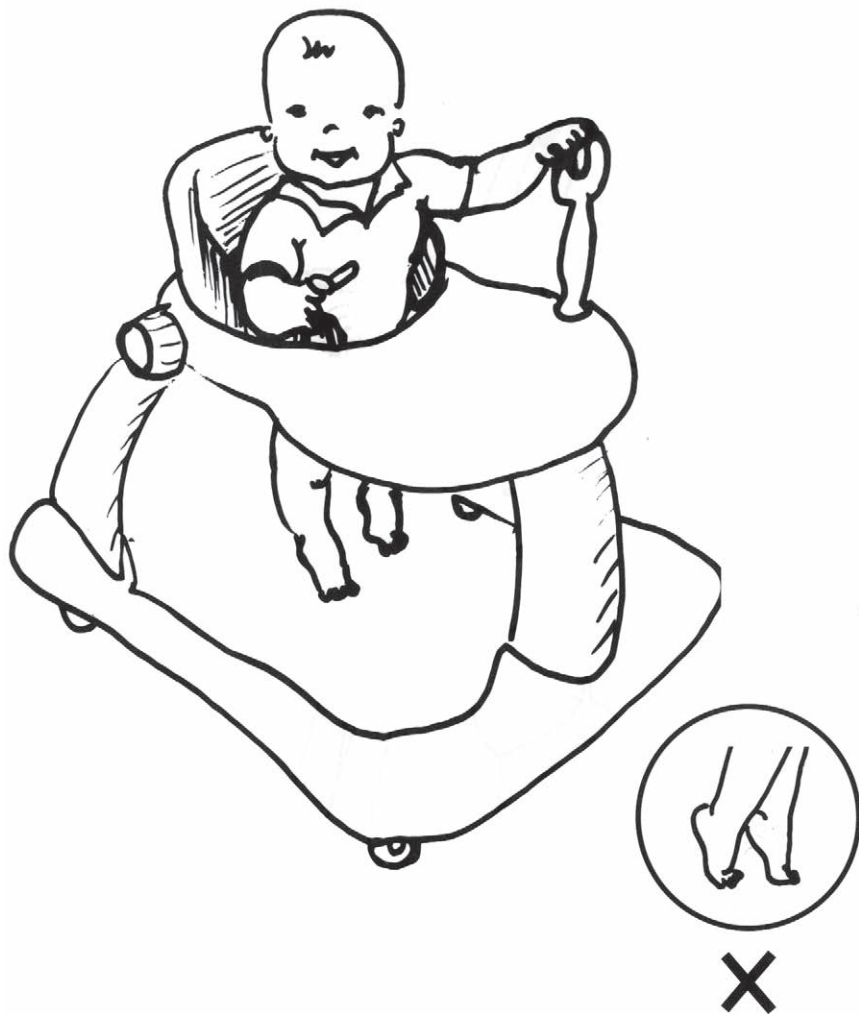


vezetve „járatott” baba

Ne vegyünk ún. bébikompot sem. Ebben az eszközben, amely lábbal hajtva kereken gurul, az a gyermek is ül, aki önállóan erre még nem képes.

Miért ne használjuk? Mert

- nincs olyan természetes mozgásforma, hogy kereken gurulva közlekedünk,
- a gyermekek csak lábujjhegyen tudják hajtani, ezzel rászoknak a lábujjhegyezésre, ami az önálló járásnál komoly problémát okozhat,
- akkor ültetik bele a gyermeket, amikor még önállóan nem ül fel. Ennek hátrányairól már beszéltünk.



A járássegítőkről

Amikor a gyermek már fel tud térdelni, szeret maga előtt tolni nagyobb tárgyakat (kosarat, vödört stb.), és így térden járva közlekedik. amikor már fel is tud állni, a széket tolvá lépked. A járássegítő eszközök széles skálája kapható. Ezek nem károsak, csak fölöslegesek, mert a gyermekek megoldják ezt maguktól is.



DSGM = DÉVÉNY SPECIÁLIS MANUÁLIS TECHNIKA – GIMNASZTIKA MÓDSZER ÚJ MÓDSZER A MOZGÁSREHABILITÁCIÓBAN

A Dévény-módszer (DSGM) a hagyományos gyógytornától eltérő, gyökere-
sen új szemléletre épülő rehabilitációs rendszer, amely a mozgássérülések
valamennyi területén egyedülállóan eredményes.

Nem az eddig ismert rehabilitációs eljárások kibővítése, tovább fejlesztésre,
hanem a mozgáskorrekció alapvetően új megközelítése.

A Dévény-módszer nem erőlteti azokat a mozgásokat, melyekre a beteg nem
képes hanem a speciális manuális technika (SMT) alkalmazásával közvetle-
nül stimulálja az idegrendszert, ugyanakkor pedig visszaállítja az izmok nor-
mál állapotát, helyzetét és tónusát. Ez a kezelés – időben elkezdve – képes
beindítani az agy tartalékállományát, amely így képes lehet az esetlegesen
sérült részek munkáját is átvenni, ezáltal az esetek 80%-ában teljes gyógy-
ulás érhető el.

Utószó

Kiadványunk a Dévény-módszert alkalmazó DSGM-szakgyógytornászok
szemszögéből közelíti meg a kisgyermek mozgásfejlődését, a teljesség
igénye nélkül. Bízunk benne, hogy az első életév nagy örömei mellett mindig
ott lévő bizonytalanságokat sikerült eloszlatnunk.

Gyanújelek esetén forduljanak bizalommal a Dévény Anna Alapítványhoz.

**Ebben a táblázatban jelölheti gyermeke mozgásfejlődését.
A kék mezők jelzik az adott életkorra jellemző mozgásformákat.**

| Mozgások/életkor | 0-2 hónap | 3 hónap | 4-5 hónap | 6-7 hónap | 8-9 hónap | 10-11 hónap | 12-18 hónap |
|--|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| Az újszülött végtagjaira a hajlított jellemző, kezeit ökölben tartja. Szeret hátán és hasán is feküdni, fejét átfordítja mindkét irányba. | | | | | | | |
| Hason fekvésben alkarjára támaszkodva fejét emeli, ülésbe húzaskor fejét emeli, nem ejti hátra. Kezeit teste előtt közepen összefogja, néz egeti, kezébe adott tárgyra ráfog. Fejét a vállától függetlenül képes fordítani. | | | | | | | |
| Hason fekvésben könyökét nyújtva már mellkasát is megemeli, nyitott tenyéren támaszkodik. Hátáról oldalára fordul mindkét irányba, lábaival szívesen játszik. | | | | | | | |
| Fordul hátról hasra és hasról hátra is mindkét irányban. Független helyzetben a talaj felé közelített gyermek a lábát leteszi és rugózni kezd. Hason fekvé, ha meg-támasztjuk lábát, akkor megpróbálja magát előre felé elrúgni, hason előre felé próbál haladni, kitérített tárgy után, akár gurulva éri el játékeit. | | | | | | | |
| Szabályosan, váltott kézzel, lábbal kúszik, négykézlábra áll és így „hintázik”. Négykézláb állásban popsiját feltolja. | | | | | | | |
| Mászik, felül, feltérdel, esetleg kapaszkodva feláll. Egyedül kapaszkodva rövid ideig megáll. | | | | | | | |
| Bútor mellett oldalazva lépeget, egyik bútorról egy távolabbira átfog és átlép, 1-2 lépést önállóan is megtesz, majd később kialakul az önálló járás. | | | | | | | |