

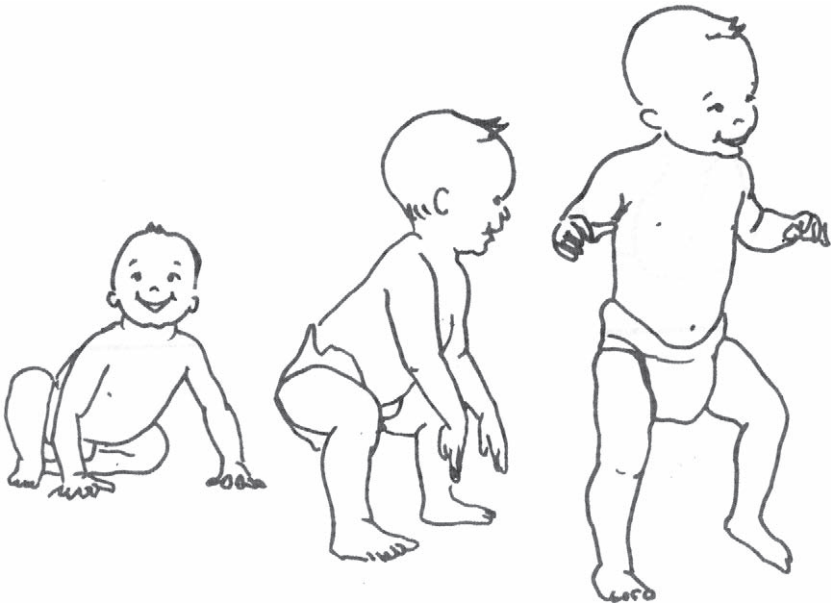
Tájékoztató füzet leendő és gyakorló szülőknek a csecsemők és kisgyermekek normál mozgásfejlődéséről

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.

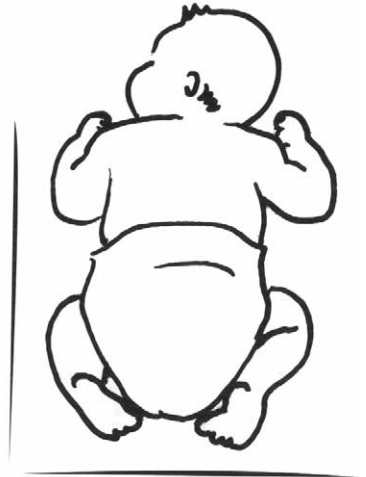
A gátló tényezők a csecsemő izomtónusában, fejének, törzsének és végtagjainak rendellenes tartásában, aszimmetrikus, szabálytalan mozgásában és mozgásfejlődésének elmaradásában mutatkozhatnak meg.



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

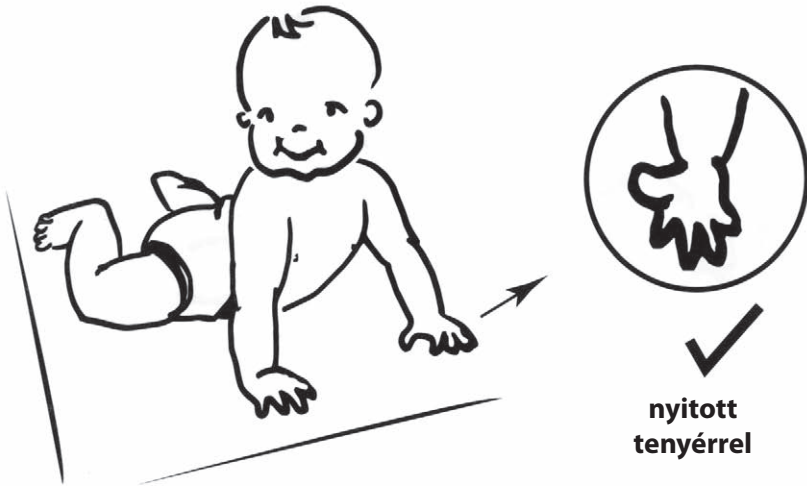


***nem szeret hason feküdni
fejét nem emeli, karját hátra feszíti***

4-5 hónap

Ebben az életkorban indulnak be a nagymozgások, ekkor

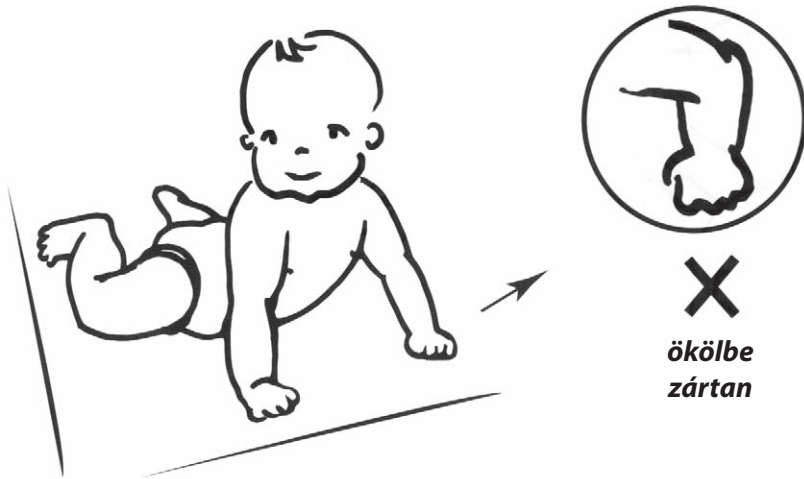
- hason fekvésben könyökét nyújtva, nyitott tenyéren támaszkodik mellkasát is megemelve,
- hátáról oldalára fordul mindkét irányba,
- lábaival játszik,
- már nagy mozgástérre van szüksége, legjobb helye a játszószőnyegen van.



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”)



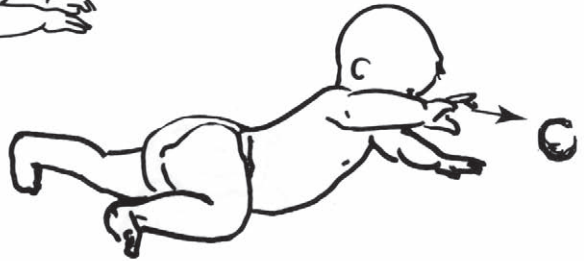
karjait oldalra tartja

6-7 hónap

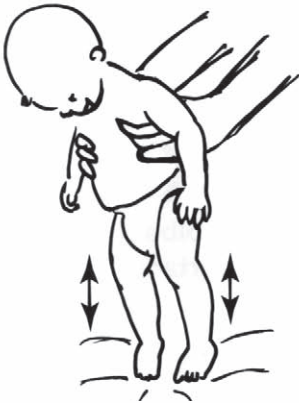
- A mozgás kezd összerendeződni, fordul hátról hasra és hasról hátra is mindkét irányban.
- A függőlegesen tartott gyermek a talaj felé közelítve a lábát leteszi és rugózni kezd.
- Ha hason fekvésben a lábát a talpánál megtámasztjuk, megpróbálja magát előre elrúgni, hason próbál kúszni.
- Játékai után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



hason próbál kúszni



leteszi a lábát és rugózik



gurul
hátról oldalra majd hasra



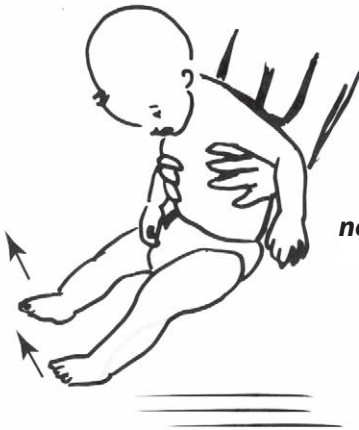
hasról hátra fordul

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



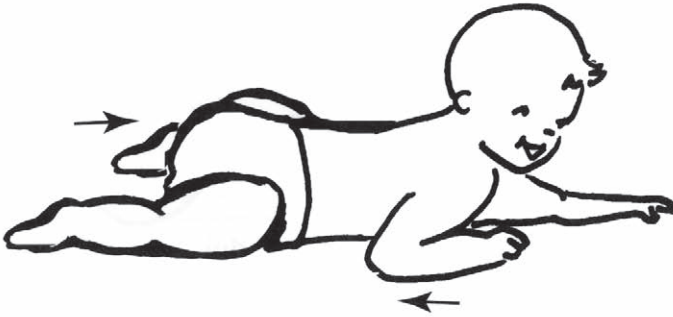
nem teszi le a lábát



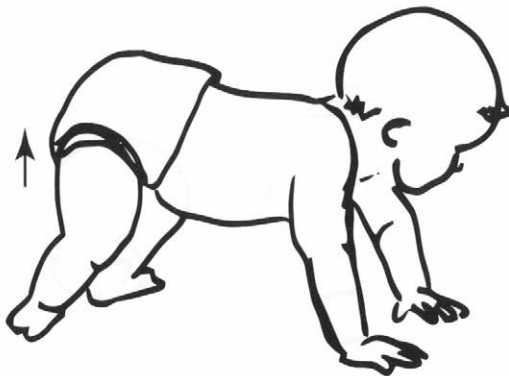
„repülőzik”

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.



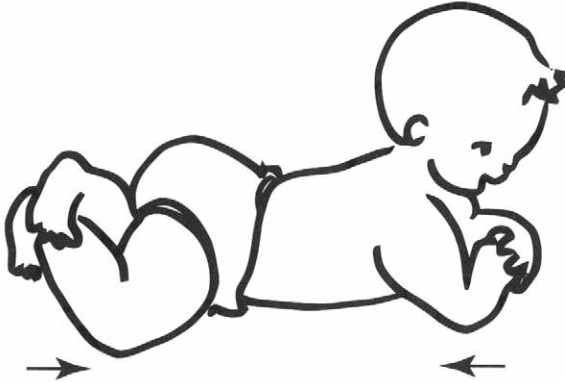
váltott kézzel- lábbal kúszik
(pl.: jobb kéz és bal láb hajlít)



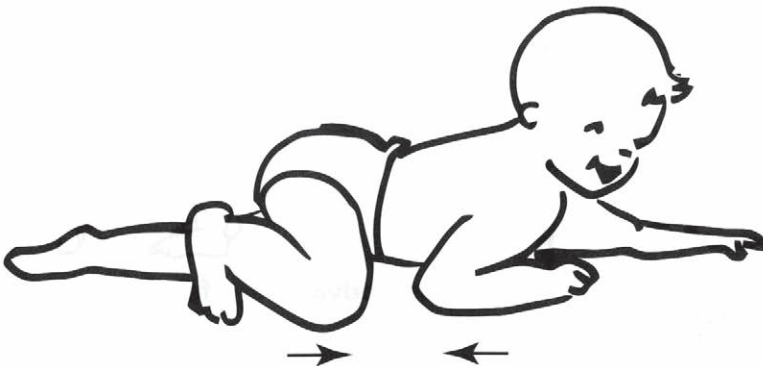
popsiját a magasba tolja

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

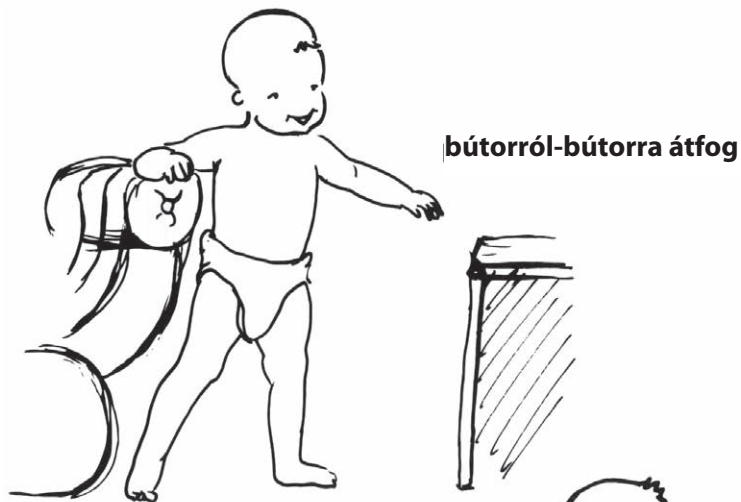
- nem ül önállóan,
- nem mászik.

12-18 hónap

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

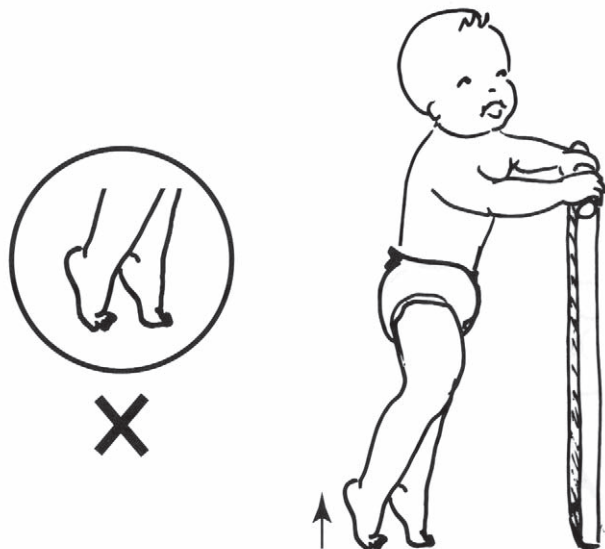
Az ehhez vezető fejlődési fázisok:

- 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.

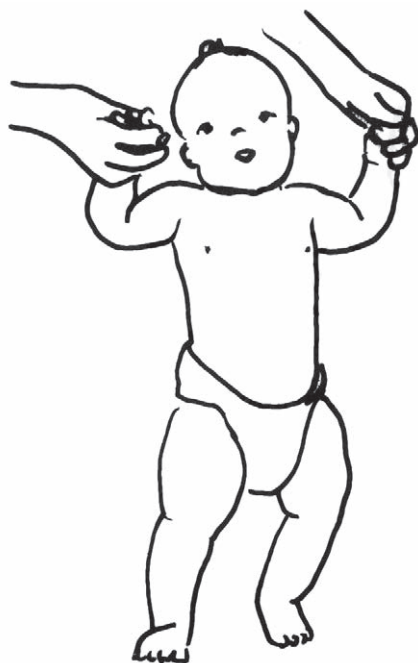
Gyakori, hogy a gyermek előbb áll fel, mint mászik, és nyújtogatja a kezét, hogy vezessük.

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

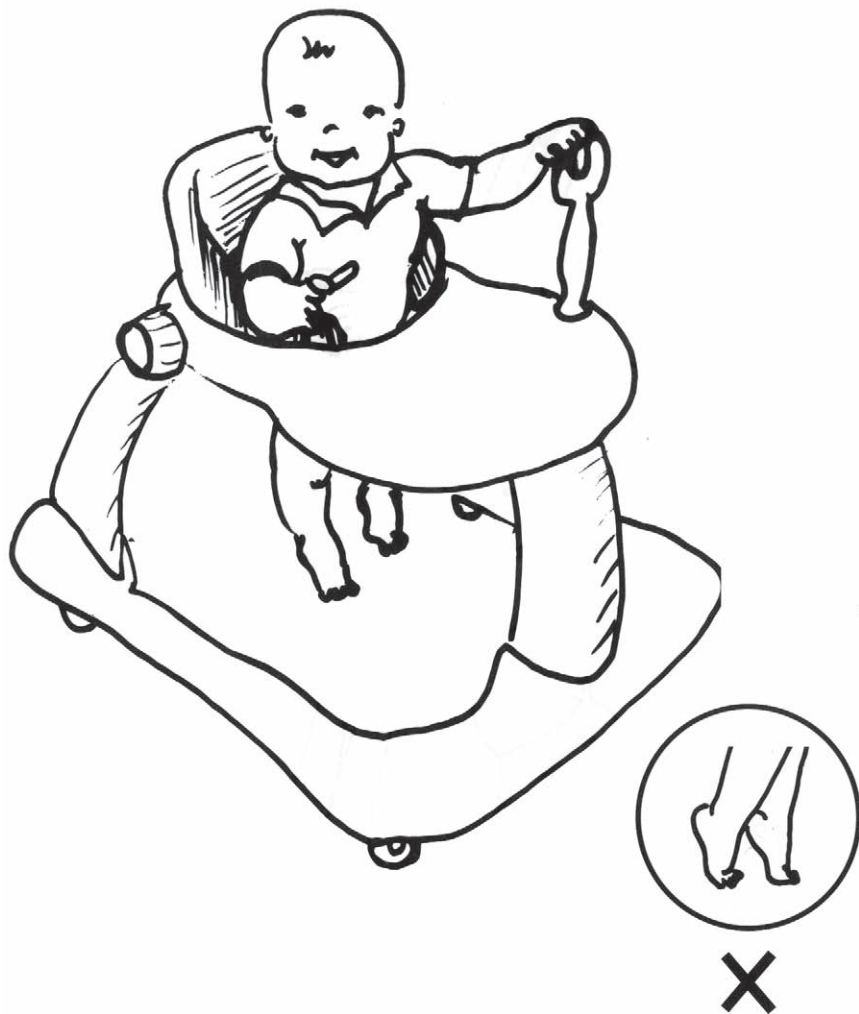


vezetve „járatott” baba

Ne vegyünk ún. bábikompot 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.							