

Tillögur að æfingum/leikjum fyrir lin börn



Eftirfarandi æfingar/leikir miða að því að

- styrkja barnið almennt
- auka úthald þess
- hjálpa því til að fara að hreyfa sig um

Ekki er ætlast til að barnið geri æfingarnar allar í hvert sinn og röð þeirra skiptir ekki máli. Mikilvægt er að notfæra sér forvitni barnsins til að spinna leik inn í æfingarnar og spreyta sig þannig á að nota hendurnar í leiðinni.

Gott er að virkja önnur börn með til að efla félagsleg tengsl og nota þau einnig sér til eftirbreytni.

Ef barnið er lint í hrygg og axlarvöðvum, er mikilvægt að það liggi sem mest á grúfu og fái að spreyta sig þannig í leik undir eftirliti. Einnig er mikilvægt að barnið fái að sperra sig upp á beina arma til að taka þunga á handleggina.



Það má velja mismunandi máta við að hvetja barnið til dáða. Hér koma nokkrar hugmyndir sem síðan er hægt að vinna út frá og spila af fingrum fram eftir því í hvernig skapi barnið er.



Ef barnið er lagt yfir sundbolta þar sem það styður annað hvort á olnbogana eða beina handleggi, má velta boltanum mjúklega fram og aftur og til hliðanna til að fá mismunandi þungaburð sem bæði styrkir axlar- og hryggvöðva og örvar jafnvægisviðbrögð.

Það má líka leggja barnið á grúfu yfir lærin á sér (annað eða bæði) eða pullu og vagga mjúklega fram og aftur.

Hér kemur dæmi um hvernig barnið gæti tekið þunga á beina arma þegar því er velt yfir pullu. Þetta verður auðveldara fyrir barnið eftir því sem haldið er ofar á líkamanum, auðveldast ef haldið er um mitti eða mjaðmir.



Pullu má útbúa þannig að þykku handklæði er vafið þétt upp og plástrað saman svo pullan haldist. Það má líka nota annað lærið á sér til þess sama.



Það má líka halda á barninu þannig að það kræki fótum um mittið á þeim sem heldur á því. Haldið er undir kvið eða brjóstakassa og þá getur það sperrt sig upp til að styrkja bakið.

Ef staðið er fyrir framan borð getur barnið stutt sig á beina arma til að styrkja handleggi og axlarvöðva. Þetta verður erfiðara eftir því sem haldið er neðar á líkamanum.

Það er auðveldara fyrir barnið að liggja yfir skápúða eða pullu þegar það leikur sér eitt á gólfinu. Þá á það hægara með að lyfta höfðinu upp og kíkja í kringum sig.



Það má hvetja barnið til að teygja sig eftir dóti bæði til beggja hliða og fyrir ofan sig. Þetta örvar pungaburð á olnboga, styrkir hrygg og axlir og örvar jafnvægisviðbrögð. Auðveldara er að liggja á skápúða eða pullu.

Hvetjið barnið til að velta sé til beggja hliða á gólfinu, af baki og yfir á grúfu og af maga yfir á bak.



Til að hvetja barnið til að fara upp á fjóra fætur má setja það yfir pullu og beygja undir það hnén svo það taki þunga á bæði hné og beina arma.

Þegar barnið er lengra komið, má hugsa sér að hjálpa því með að taka þunga á iljarnar á meðan það liggur yfir pulluna, báðar í senn og líka aðra í einu.



Leyfið barninu að sitja þannig í kjöltu ykkar að það þurfi að spreyta sig á því að halda sér uppi án þess að styðja sig eða halla sér upp að ykkur. Best er að það hafi báðar iljar þétt í gólfi og stutt sé á hnén á því þannig að þrýstingur á fótleggji komi niður í iljarnar.

Það má líka leyfa barninu að sitja á pullu með iljar vel í gólfi og styðja sig á hendurnar fram á við um leið.

Ath. að veita ekki of mikinn stuðning við bakið, þannig að barnið sitji það langt frá þeim sem heldur á því, að það geti ekki hallað sér að viðkomandi sér til hægðarauka.





Að sitja í „hafmeyjarstöðu“ bæði til hægri og vinstri, brýtur upp venjulega setstöðu barnsins og gefur því kost á að bera fyrir sig hendurnar til hliðanna. Hjálpið barninu að rétta úr olnboganum og hvetjið það til að leika sér með hinni hendinni.

Þetta er undanfari þess að barnið fari að róta sér úr sitjandi stöðu yfir á magann, til að skriða, til að setjast aftur upp...

Sitjið með barnið í kjöltunni og hallið því fram á við þannig að það verði að bera fyrir sig hendurnar til að detta ekki á nefið. Þetta er styrkjandi fyrir bak og handleggi og er undanfari þess að barnið geti farið að reisa sig sjálf upp frá gólfi.

Þegar barnið hefur getu og þroska má hjálpa því að krjúpa upp við lágan stall, pullu eða ykkur sjálf til að auka jafnvægi kringum mjaðmirnar og auka styrk og úthald í uppréttri stöðu.



Til að barnið fái tilfinningu fyrir að stíga í fæturna, má hvetja það til að lyfta rassinum úr skriðstöðu, og ýta sér síðan upp með höndunum til að standa. Gott er að halda við mjaðmir barnsins til að veita hæfilegan stuðning.

Þetta eflir stöðugleika í mjöðmum, öxlum og baki auk þess sem það ýtir undir jafnvægisviðbrögð og tilfinningu fyrir að vera í uppréttri stöðu.

Gangi ykkur vel



Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Miðstöð heilsuverndar barna
Dönglabakka 1, 109 Reykjavík
Sími: 585 1350, vefang: www.heilsugaeslan.is
Texti: Unnur Guttormsdóttir, sjúkráþjálfari
Uppsetning: Hildur Hödd Stefánsdóttir
Útgefið 2008