

Tips frå fysioterapeutane om bevegelsesutvikling



Barn treng ikkje noko spesielt utstyr for å utvikle seg normalt, men ein god og trygg plass til å leike og utforske omgivnadane. For barnet kan det vere fint med ei matte eller eit anna underlag som gir friksjon.

For barnet kan det vere fint med ei matte eller eit anna underlag som gir friksjon. Mage- og ryggmuskane som skal gi støtte til ryggstøyla i sitjande stilling, får god trening gjennom allsidig aktivitet. Å gripe tak i beina sine medan ein ligg på rygg, er ein god måte å få tak i magemuskane og hoftebøyerane på. Motiver barnet til å bevege seg rundt si eiga akse i mageleie. Dette gir meir aktiv bruk av armane. Å bevege seg slik er lettast på glatt golv med lite friksjon under magen. Sterke armar er også ein føresetnad for å kunne skyve overkroppen opp mot tyngdekrafta.

Det er bra å la barnet åle seg over hinder (foreldra sine bein eller dørstokkar), og å rulle frå rygg til mage til begge sider.

Når barn set seg opp utan hjelp på golvet, kan dei begynne å bruke sitjande stilling når dei leikar. Barn er då også klare for høg barnestol, sportsvogn og beremeis. Før dette kan barnet sitje i fanget med god støtte. Når barnet skal matast med fast føde med skei, anbefaler vi å ha barnet i vippestol/på fanget og gi rom for god blikkontakt og godt samspel. Om barnet blir for stort til vippestol, kan høg barnestol brukast (frå ca. 7 md).

Barn som blir plasserte i sitjande stilling tidleg, sit ofte mykje. Dei får ikkje den variasjonsrikdomen og grunnlaget for bevegelsesutviklinga som barn elles tar initiativ til gjennom fri leik på golvet.

Leike som beveger seg eller lagar lyd ved berøring, vil gje barnet ei positiv tilbakemelding og kan invitere til meir aktivitet hos barnet, eit eksempel kan vere tøyballar. Om ein legg leiker høgare enn golvet, inviterer ein til at barnet må strekke seg meir opp. Kanskje finn barnet nye strategiar, som å setje seg på kne eller i sidesitjande stilling for å få tak i leika.

Når barnet får interesse for å reise seg, kan ein finne ein trygg plass med tilpassa høgde der barnet kan øve seg. Å klatre opp på ein voksen, kan vere ein trygg start. Andre alternativ kan vere små puffar, eller å leike seg ved ein stødig benk. Å stå ved eit møbel er kjekkare om ein har ei artig leike å halde på med framfor seg. Etter kvart som barnet blir meir stødig i ståande, kan ein motivere til å plukke leike frå golvet medan det held seg med ei hand. Bruk av gåstol eller hoppehuske anbefalast ikkje.

Hugs at glatte golv gjer det vanskelegare å halde balansen i ståande. Bruk matte som underlag, antisklisokkar, eller la barna vere barbeint når dei skal øve seg på å reise seg opp.

Barn treng meir plass jo eldre dei blir. Gi barna moglegheit til å bevege seg i heile rommet frå 5-6 månaders alder og ute frå dei startar å krabbe og gå. Jo meir mobile barna blir, desto viktigare blir det med sikring av utsette plassar (grinder ved trapp, sikring av stikkontaktar, skuffar og hyller m.m.).

Barnet sitt «motoriske prosjekt» det første leveåret er å komme seg opp mot tyngdekrafta til ståande stilling. Dette er noko som krev mykje innsats og er «tungt» arbeid for dei. Foreldrerolla er å balansere mellom å støtte og motivere dei til å prøve og feile, samtidig som du skal gi ei hjelpande hand når dei treng det. Pass på at du ikkje hjelper for mykje (eksempelvis å setje dei opp), for da får dei ikkje gjort alle stega i oppreisinga sjølv.

Utforsk verda saman med barnet - lukke til videre!

