

پلنگ های غلطیده روی شکم (TUMMY TIGERS)

برنامه تمرین خانگی

کتاب ۱



واحد وابسته خدمات صحت طفل

شفاخانه کامبیل تاون

جاده تیری

بکس پستی ۱۴۹

کامبیل تاون، نیو سات ویلز ۲۵۶۰

تلفون: ۳۵۸۰ ۴۶۳۴ (۰۲)



مقدمه:



به برنامه تمرین خانگی پلنگ های غلطیده روی شکم خوش آمدید. خواباندن کودک به روی دل، او را در کنترل سر و گردن و قوی شدن قسمت بالایی بدنش کمک نموده و باعث تکامل مراحل بعدی رشد کودک می‌گردد. علاوه بر این کار از پهن شدن عقب سر که در نتیجه زیاد خوابیدن به پشت بوجود می‌آید، نیز جلوگیری می‌نماید.

(Russell, Kriel, Joubert & Goosen, 2009; Graham, Gomez, Halberg, Earl, Kreutzman, Cui & Guo, 2005)

این رساله تمرینات ساده را که به آسانی میتوان انجام داد و همچنان معلومات در مورد وسایل و یا اقداماتی را که ممکن بالای رشد کودک شما تأثیر بگذارد را، ارائه می‌دهد. کوشش کنید تا حد امکان این تمرینات را به زمان بازی کودک تان اضافه کنید! به هر اندازه که بیشتر تمرین شود به همان اندازه بهتر می‌باشد!

اگر سؤال یا نگرانی دارید ، لطفاً با بدن درمان خود صحبت کنید.

اهداف بدن درمانی

- به شما یاد می‌دهد تا زمینه را فراهم کنید که طفل تان از طریق دیدن و شنیدن مسایلی را رد یابی کند.
- در قسمت حرکت کودک به روی شکم، شما را راهنمایی میکند.
- قوی نمودن عضلات بازو و گردن

دنبال کردن اشیاء

شما می توانید از چهره یا بازیچه ساده برای تسهیل کردن حرکات استفاده کنید و خود را مطمئن سازید که آنها با چشمان شما را دنبال می کنند



تمرین غلت (لول) دادن



قرار دادن به روی شکم

بالای یک روی پاک

یک روی پاک را بپیچید و یا از بالش استفاده کنید و آنرا در زیر سینه کودک قرار دهید.



توپ ورزشی / کیسه های مملو از دانه

قسمت سرین کودک تان را در این موقعیت با دست تان اتکا دهید.



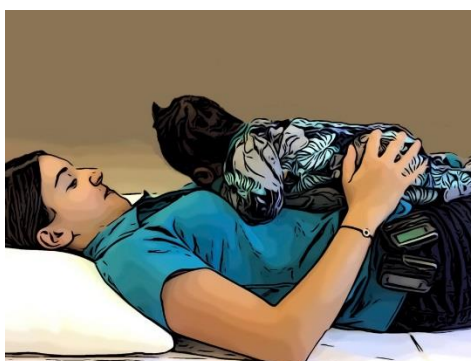
بالای ران تان

برای راحتی طفل، یک ران تان را کمی بلندتر بگیرید.



بالای سینه تان

شکم کودک تان را بروی سینه خود قرار دهید.



حمل کودک بشکل سوپرمن

یک دست تانرا بین پاها و شکم کودک قرار داده و با دست دیگر تان سینه و شانه های کودک را اتکا دهید.



مهارت های پیشرفته

چرخیدن

کودک خود را زمانیکه رو به دل خوابیده تشویق کنید تا تمام بدن خود را بچرخاند



کودک خود را در حالی که رو به دل به روی زمین قرار دارد، تشویق کنید تا به پیش بخزد.

خزیدن کماندویی



چرا استفاده از پایروک هاتوصیه نمیشود؟



چون ممکن است باعث ایجاد اختلال در رشد نورمال طفل شود

- ممکن است یک حس کاذب حفظ تعادل در نزد کودک بوجود بیاید و کودک پس از دور کردن پایروک دوباره در قسمت حفظ تعادل مشکل داشته باشد.
- در نزد اطفال حرکت های نامناسب مثل راه رفتن روی نوک انگشتان ممکن بوجود بیاید.
- سپری نمودن وقت بیشتر در پایروک به معنی تمرین کمتر مهارت راه رفتن است

(انجمن بدن درمان های استرالیا)

این می تواند باعث صدمات جدی شود

پایروک می تواند به کودک کمک کند تا به اشیاء خطرناکی مانند بخاری ، اتصالات برقی و پله های زینه برسند که این امر در گذشته منجر به جراحاتی از قبیل ضربه در ناحیه سر ، سوختگی ، شکستگی و مرگ نزد اطفال شده است

(النوری و الاسامی ۲۰۰۶ شاروف ات آل ، ۲۰۱۸)

ما استفاده از یک چرخ دستی (ترولی) و یا چیزی شبیه آن
(بطور مثال سبد لباسشویی به شکل سرچپه) را توصیه نمیکنیم



استفاده از پایروک باعث تاخیر قابل
ملاحظه در غلتیدن، خزیدن، روی زانو
قرار گرفتن ، نشستن، ایستادن و راه رفتن
شده است.

(تیلیبیان ات آل، ۲۰۰۸)

به اساس آزمایش نمرات شناختی،
تاخیرناشی از استفاده پایروک تا ۱۵
ماه را در بر میگیرد تا جبران شود
(گاریت، مکیل رای و سابتنیس ۲۰۰۲)



سپری نمودن هرروز در پایروک
باعث ۳,۳ روز تأخیر در راه
رفتن کودک خواهد شد.

(گاریت، مکیل رای و سابتنیس ۲۰۰۲)

قنطاق کردن



- قنطاق باید در اطراف دستان کودک شما پیچانده شود اما در قسمت پاها باید سست گذاشته شود.
- پیچاندن محکم قنطاق در اطراف پاهای طفل زمینه رشد نا بهنجار مفصل ران را بیشتر می سازد.
- برای رشد سالم مفصل ران (سرین) زمانیکه قنطاق میکنید، پاهای طفل باید از مفصل ران قات و متمایل به بیرون باشد.

(Van Sleuwen, Engelberts, Kuis, Schulpen & L'Hoir, 2007; Clark, 2013; Manaseki et al., 2010; Mahan & Kasser, 2008)

چوکی های بوریایی

- چوکی های بوریایی به کودک یک حس کاذب نشستن متعادل را می دهند و به افزایش قدرت اصلی بدن آنها کمک نمی کند.
- این کار مفصل ران را به موقعیت نادرست قرار میدهد و کودک به عوض اینکه به حالت راست قرار بیگیرد بشکل خمیده یا قوسی قرار میگیرد.
- مواردی دیده شده است که کودکان از چوکی های بوریایی از سطوح بلند به پایین سقوط کرده و در ناحیه سر آسیب دیده اند.

(Beaudin, Maugans & Falcone, 2013; Jiang, Armendi & Smith, 2017)



قانون T.I.C.K.S برای حامل کودک

- Tight = T (محکم)
- In View at All Times = I (همیشه طفل درساحه دید تان باشد)
- Close Enough to Kiss = C (به حدی نزدیک باشی که بتوانی ببوسی)
- Keep Chin Off the Chest = K (زنج را از سینه دور نگهدارید)
- Supported Back = S (پشت اتکا داشته باشد)

اگر شما کدام سوال یا مشکل دارید، لطفاً از طریق تلفون با بخش بدن
درمانی (فیزیوتراپی) به تماس شوید.



(02) 4634 3580