



हिडिरहने वमब्याट (Walking Wombats)

गृह व्यायाम कार्यक्रम
पुस्तक # 4



Paediatric Allied Health Unit
क्याम्पबेलटाउन अस्पताल



THERRY RD

पोस्ट बक्स 149

क्याम्पबेलटाउन NSW 2560

फोन नः (02) 4634 3580

परिचय

हिडिरहने वमब्याट (WALKING WOMBATS) गृह व्यायाम कार्यक्रममा तपाईंलाई स्वागत छ ! यो पुस्तिकाले तपाईंको बच्चालाई हिडाइको अन्तिम चरणसम्म पुग्न मद्दत गर्ने छ ! हिंङ्न सक्नु एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हो र यो हासिल गर्न तपाईंको बच्चाको कसरी वजन अगाडि सार्ने र कसरी सन्तुलन कायम राख्ने भनेर सिक्नु पर्छ ।



यस पुस्तिकाले सजिलै गर्न सक्ने व्यायाम र उपकरण वा कार्यहरू जसले तपाईंको बच्चाको विकासलाई असर गर्न सक्छ त्यसको बारेमा सल्लाह प्रदान गर्दछ । सम्भव भएसम्म खेल्ने समयहरूमा यी अभ्यासहरू थप्ने प्रयास गर्नुहोस् ! जतिसक्दो बढी अभ्यास गर्न सके राम्रो हुन्छ !

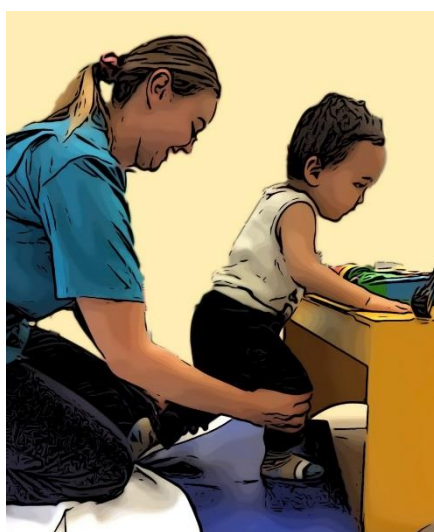
यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस् ।

फिजियोथेरापीको उद्देश्य

केही वस्तुको आडमा हिंडनेबाट आँफै हिंङ्न सक्ने परिवर्तनलाई बढावा दिने ।
शरीरको मुख्य भाग र तल्लो शरीरको मांसपेशिहरूलाई थप बलियो बनाउने ।
तपाईंको बच्चाको लागि सन्तुलन, समन्वय र आत्मविश्वासको विकास गर्ने ।

केही वस्तुको आडमा हिंडने तयारी: उभिनको लागि तान्ने

- एक घुँडाको उच्च स्थिति (high kneel) बाट, तपाईंको बच्चालाई एक खुट्टाको साथ आधा घुँडा (half kneel) स्थितिमा माथि जान मद्दत गर्नुहोस्। केही समय पछि यसो गर्न कम गर्नुहोस् ।
- तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको पाखुरा माथि उठाउन र उभिनको लागि प्रोत्साहित गर्न खेलौनाहरू एक उच्च सतहमा राख्नुहोस् ।



केही वस्तुको आडमा हिंडन प्रोत्साहित गर्ने

आफैं उभिन माथि ताने पछि, शिशुहरू फर्निचरमा समातेर र सानो कदम चालेर हिंड्न थाल्छन् ।

फर्निचरमा र तपाईंको बच्चाको पकड भन्दा टाढा खेलौना राखेर हिंड्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



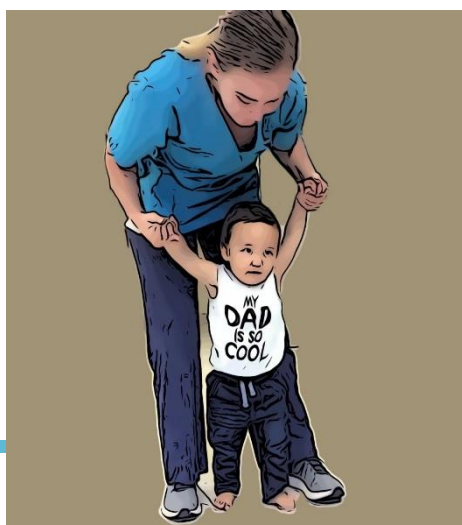
केही वस्तुको आडमा हिंडने बाट प्रगति

- तपाईंको बच्चाको छेउमा / पछाडि खेलौना राखेर वस्तुहरूको बीचमा समातेर हिंड्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- भित्ताको आडमा हिंड्न र वस्तुलाई पुग्न प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंको बच्चालाई भित्तामा हातले समातेर अगाडि झुक्न सहयोग गरेर सन्तुलन गर्न सहायता गर्नुहोस् ।



आँफै हिंड्नको लागि प्रोत्साहित गर्ने

- तपाईंको बच्चालाई आफैले अगाडि धकेल्न मद्दत गर्न एक टूली वाकर प्रयोग गर्नुहोस् । पछाडि समातेर उनीहरूको सन्तुलनलाई कायम राख्न मद्दत गर्नुहोस् । केही समय पछि यो मार्गदर्शन घटाउनुहोस् ।
- उनीहरूको हात समातेर र अगाडि झुकेर तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्नुहोस् । दुबै हात समातेर सुरू गर्नुहोस् र बिस्तारै एक हात छोडिदिनुहोस् ।



हिंडेर अगाडि बढ्नु

रचनात्मक र रमाईलो तरिका प्रयोग गरेर तपाईंको बच्चाको हिडाइलाई निरन्तर चुनौती दिइराख्नुहोस् । यहाँ केहि उदाहरणहरू छन् !

सिढी चड्ने प्रशिक्षण



रसी (डोरी) भएका खेलौनालाई तान्ने

शिशुको पछाडिबाट भारी वस्तुलाई तान्दा उसको सन्तुलन र समन्वयलाई चुनौती हुन्छ ।

बाहिर हिंड्ने/ एक फोम म्याटमा

असमान सतहले सन्तुलनलाई चुनौती दिन मद्दत गर्दछ र गोलिगाठो र खुट्टाको मांसपेशिहरू मजबूत गर्दछ ।

बल हात्ने



बेबी वाकर प्रयोग गर्न किन निरुत्साहित गरिन्छ?

यसले सामान्य विकासमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ

- बच्चाहरूमा सन्तुलनको गलत अर्थ विकास हुन सक्दछ, र बेबी वाँकर हटाए पछि सन्तुलनको लागि समस्या हुन सक्दछ ।
- बच्चाहरूले औँलाले हिड्ने जस्ता अनुपयुक्त चालहरू विकास गर्न सक्दछन् ।
- बेबी वाकरमा अधिक समय बस्नु भनेको अभ्यास गर्न कम समय हो !



अष्ट्रेलिया फिजियोथेरापी संघ (Australian Physiotherapy Association)

यसले गम्भीर चोट पुऱ्याउन सक्छ

यसले शिशुहरूलाई खतरनाक वस्तुहरू जस्तै हिटर, विद्युतीय जडानहरू र सीढीहरूमा पुग्न मद्दत गर्दछ । यसले दिमागमा चोट, पोल्ने, हड्डी भाचिने र मृत्यु हुने जस्ता चोटपटकहरू निम्त्याउने गर्दछ ।

(Al-Nouri & Al-Isami, 2006; Sharov et al., 2018)



हामी एक ट्रली वा अन्य यस्तै विकल्पहरू प्रयोग गर्न
सिफारिस गर्दछौ (जस्तो कि कपडा राख्ने बस्केटलाई उल्टो
पारेर प्रयोग गर्ने)



कोल्टे फेर्न, बामे सर्न, घुँडा टेक्न, बस्न,
उभिन र हिँड्न धेरै ढिलाई भएको
पाइएको थियो ।

(Talebian et al., 2008)

न्युन संज्ञानात्मक स्कोरद्वारा देखाइए
अनुसार अत्याधिक रूपमा बेबी वाकरको
प्रयोगले बिकासको ढिलाइ १५ महिनासम्म
हुन सक्छ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



बच्चाको एक दिन वाकरमा
बिताउदा उसले हिँड्न ३.३ दिनले
ढिला हुने गर्दछ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)

सहि जुत्ता छनौट गर्ने

- जब तपाईंको बच्चा ठूलो हुँदै जान्छ, तपाईंले ध्यान दिन सक्नुहुन्छ कि तिनीहरूका खुट्टाहरू भित्रतिर फर्किएको "पिजन-टोयड (pigeon-toed)", बाहिरपट्टि फर्किएको वा समतल (फ्ल्याट) हुन सक्छ ।
- धेरै जसो अवस्थामा, बच्चा ठूलो हुँदै जाँदा यी सामान्य भिन्नताहरू परिवर्तन हुँदै जान्छन् ।
- समतल खुट्टा वा भित्रतिर फर्किएको (in-toeing) को लागि विशेष जुत्ता परिमार्जन आवश्यक छैन र यसले हिड्नलाई सुधार गर्दैन ।
- प्रायजसो, सही रूपमा खुट्टामा मिलेका जुत्ताहरू सामान्य विकासको लागि पर्याप्त हुन्छन् ।

भित्रतिर फर्किएको (IN TOEING)



बाहिरपट्टि फर्किएको (OUT TOEING)



(Munuera, Castillo, Dominguez & Lafuentem, 2010; Staheli, 1983; Uden & Kumar, 2012; Harris, 2013)

राम्रो जुत्तामा निम्न कुराहरू हुनु पर्छ ...



आरामदायक रूपमा साईज मिल्ने



खुट्टाको औंलाहरूको लागि पर्याप्त ठाउँ



लचिलो, समतल (फ्ल्याट) सोल



खुट्टाको बनावटसँग मिल्ने गरी अगाडिको भाग पछाडिको हिल भन्दा केही फराकिलो



जुत्ताभित्र धेरै चल्न नदिनको लागि जुत्ताको तुना, पट्टिहरू वा जुत्ता कस्ने कुराहरू

(Better Health Channel)

यदि वातावरण सुरक्षित छ वा नरम र लचिलो सोल भएको जुत्ता छ भने तपाईंको बच्चालाई खाली खुट्टा हिँडाउनको लागि कोशिश गर्नुहोस् । यसले बच्चालाई उनीहरूको खुट्टाले महसुस गरेर सन्तुलन र शक्ति सुधार गर्न सहयोग गर्दछ ।

(Hillstrom, H.J. et al., 2018)

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा समस्याहरू छन् भने कृपया फिजियोथेरापी
विभागमा फोन गर्नुहोस् ।



(02) 4634 3580
