



Mozgásfejlesztés egyénileg és csoportban – megkésett mozgásfejlődéstől a súlyosan eltérő fejlődésmenetig

Páprádi Anna Bíborka, szomatopedagógus



TEMATIKA



- Mikor beszélünk megkésett mozgásfejlődésről?
- Állapotmegismerés folyamata
- Beavatkozás menete
- Fejlesztési fókuszok problémaszpecifikusan
- Szülőtanítás
- Nyomonkövetés
- Súlyosan eltérő fejlődésmenetű gyermekek fejlesztése
- Pszichés segítségnyújtás



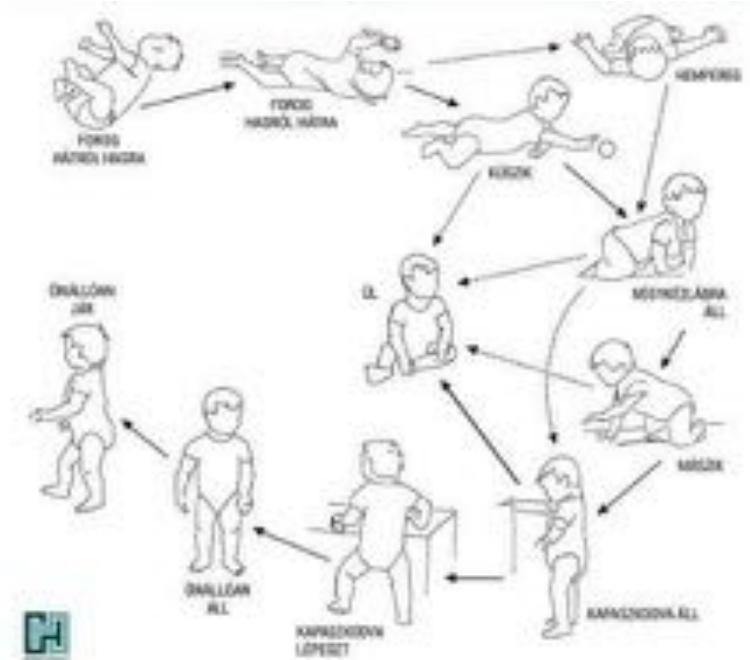
MEGKÉSETT MOZGÁSFEJLŐDÉS

- Mozcásfejlődési szakaszok – genetikailag kódoltak
- Eltérő fejlődési ütem, de bizonyos határokon belül ugyanazok a mozgásformák jellemzőek, ha nincs gátló organikus tényező
- Az eltérő ütemű vagy megkésett mozgásfejlődésű gyermekeknél egyes mozgásformák nem jelennek meg időben, kimaradhatnak, felcserélődhetnek



JELZÉSÉRTÉKŪEK! - továbbirányítás

- Beavatkozás fontossága:
 - Szenzitív időszak – nagyfokú hatékonyság
 - Szakszerű fejlesztés – tipikus fejlődésmenet követése



Felmerül a gyanú, hogy a gyermek eltérő, megkésett fejlődésmenetű
- mi történik a szakszolgálathoz való továbbítást követően?



ÁLLAPOTMEGISMÉRÉS



Önkéntes jelentkezés alapján
45-50 perc.

Hogyan zajlik az állapotmegismerés?

- Anamnéziszfelvétel
- Dokumentumelemzés
- Megfigyelés
- Passzív, vezetett aktív átmozgatás
- Kiegészítő vizsgálatok
- Figyelmi funkciók vizsgálata
- Életkorának megfelelő mozgások megfigyelése
- Szülőkonzultáció
- Igénylőlapra az aktuális státusz leírása



BEAVATKOZÁS MENETE

- Egyéni és csoportos formában
- Cél: állapotmegismerés során feltárt elakadások korrekciója
- Komplex ellátás, holisztikus szemlélet, egyénreszabottság
- Módszerek:
konduktív pedagógia, szomatopedagógia módszertana, Bobath-módszer, Katona-féle neuroterápia, Neuro-hidroterápia, szenzoros integrációs terápia, AAK
- Játékos; cél a hatékonyság mellett a mozgáskedv megteremtése, fenntartása
- Fájdalomhatárig dolgozunk
- Építünk az intendálásra (énekekkel és mondókákkal)
- Foglalkozások tematikus felépítetségűek



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- TARTÁSI, FEJEMELÉSI, FEJFORGATÁSI NEHÉZSÉGEK



	Gyakori elakadások, figyelmeztető jelek	Fejlesztés fókusza	Végzett gyakorlatok
Fejemelési, fejforgatási nehézség, C-tartás	<ul style="list-style-type: none"> • Nem szeret hason lenni • Hason fekve fejét rövid ideig képes megtartani, fejtartása nagyon ingatag • Alkartámasza kicsúszik, gyakran „repülőzik” • Ülésbe húzásnál fejét nem emeli • Háton/ hason fekve C-tartás jellemzi • Fejét egyik irányba tartja, másik irányba kevésbé forgatja • Feje egyik oldali vállához jobban közelít • Végtagjait egyik oldalon kevésbé használja, mint a másikon 	<ul style="list-style-type: none"> • Izomtónus, izomerő normalizálása • Nem preferált oldal használatának ösztönzése, segítése • Fejemeléshez, megtartáshoz, fejforgatáshoz szükséges háti és nyaki izmok erősítése különböző helyzetekben eszközökön 	<ul style="list-style-type: none"> • Passzív, vezetett aktív átmozgatásokkal feszes izomzat nyújtása, gyenge oldal erősítése • Ülésbe húzás, lebegő ültetés terápiais céllal • Labdán, hengeren, ékpárnán, billenőlapon hasalás beigazított alkartámasz mellett, fejforgatások ösztönzése • Nem preferált oldallal való nyúlás tanítása, ösztönzése



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- FORDULÁS

Nem, vagy csak egyik irányba forduló babák ellátása	
Gyakori elakadások, figyelmeztető jelek	<ul style="list-style-type: none"> • Csak az egyik irányba fordul • Az egyik oldalára többet fordul • Hasról hátra nem fordul vissza • Hátra forduláskor fejét mindig
Fejlesztés fókuszja	<ul style="list-style-type: none"> • Izomtónus, izomerő normalizálása • Lendületvétel tanítása • Fordulás technikájának tanítása
Végzett gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> • Passzív, vezetett aktív átmozgatásokkal tónusnormalizálás, feszességoldás, izomerő növelése • Veszitubuláris ingerlés hintáztatásokkal, lepedőben forgatással • Lendületadás mellett fordulás technikájának tanítása labdán, leejtőn • Sík talajon fordulástanítás, lendületvétel megéreztetése



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- HASON KÖRBEFORDULÁS

Nyújtott karral való támaszkodás, hason körbefordulás tanítása	
Gyakori elakadások, figyelmeztető jelek	Fejlesztés fókusza
<ul style="list-style-type: none"> • Hiányzik a támaszreakció • Nyújtott könyökkel nem tolja ki magát • Nem nyúl hason fekve magasabbra tárgyakért (pl.: toronyledöntés) • Nem nyúl oldalra tárgyakért • Nem fordul hason körbe 360°-ba • Csak az egyik irányba alakult ki a hason körbefordulás 	<ul style="list-style-type: none"> • Támaszreakció kialakítása • Felső végtag izomerejének, mozgásterjedelmének növelése • Támaszkodás tanulása nyújtott könyökkel • Nehezedés tanulása váltott karral • Toronyledöntés, felnyúlás tanulása váltott karral • Hason körbefordulás tanítása mindkét irányba
Végzett gyakorlatok	
<ul style="list-style-type: none"> • Vezetett aktív átmozgatás, szelektív izomerősítés (FVT, felső háti, nyaki szakasz) • Tónusnormalizálás • Nyújtott karral támaszkodás tanulása labdán előre és oldalra tett kezekkel • Hengerre hasalva zsámolyra támaszkodás tanulása • Hason fekvő helyzetből felnyúlások gyakorlása, testsúlyáthelyezések megéreztetése • Hason körbefordulás tanítása tárgyért való oldalranyúlással, kézutántétellel 	



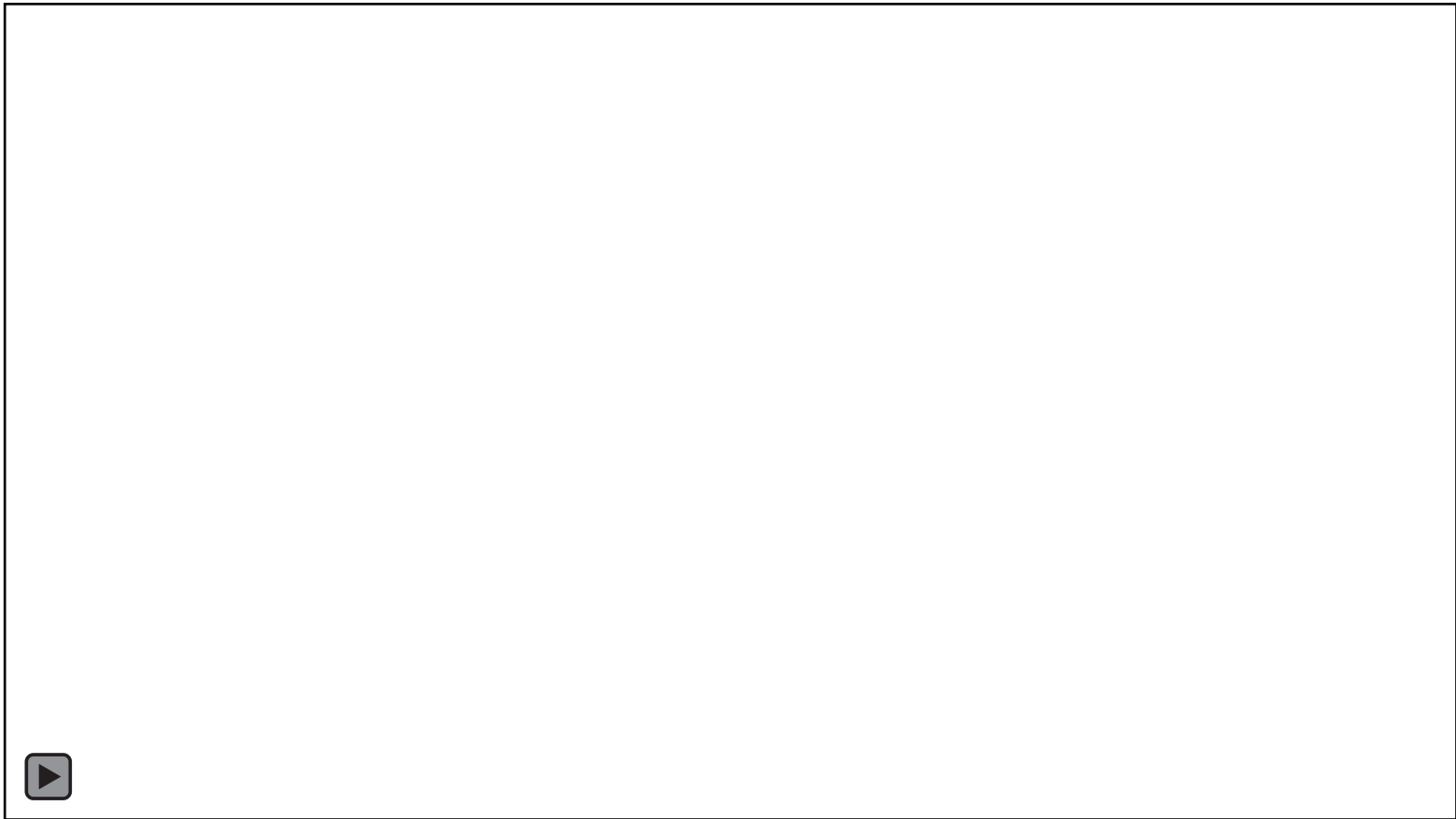


FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN - KÚSZÁS

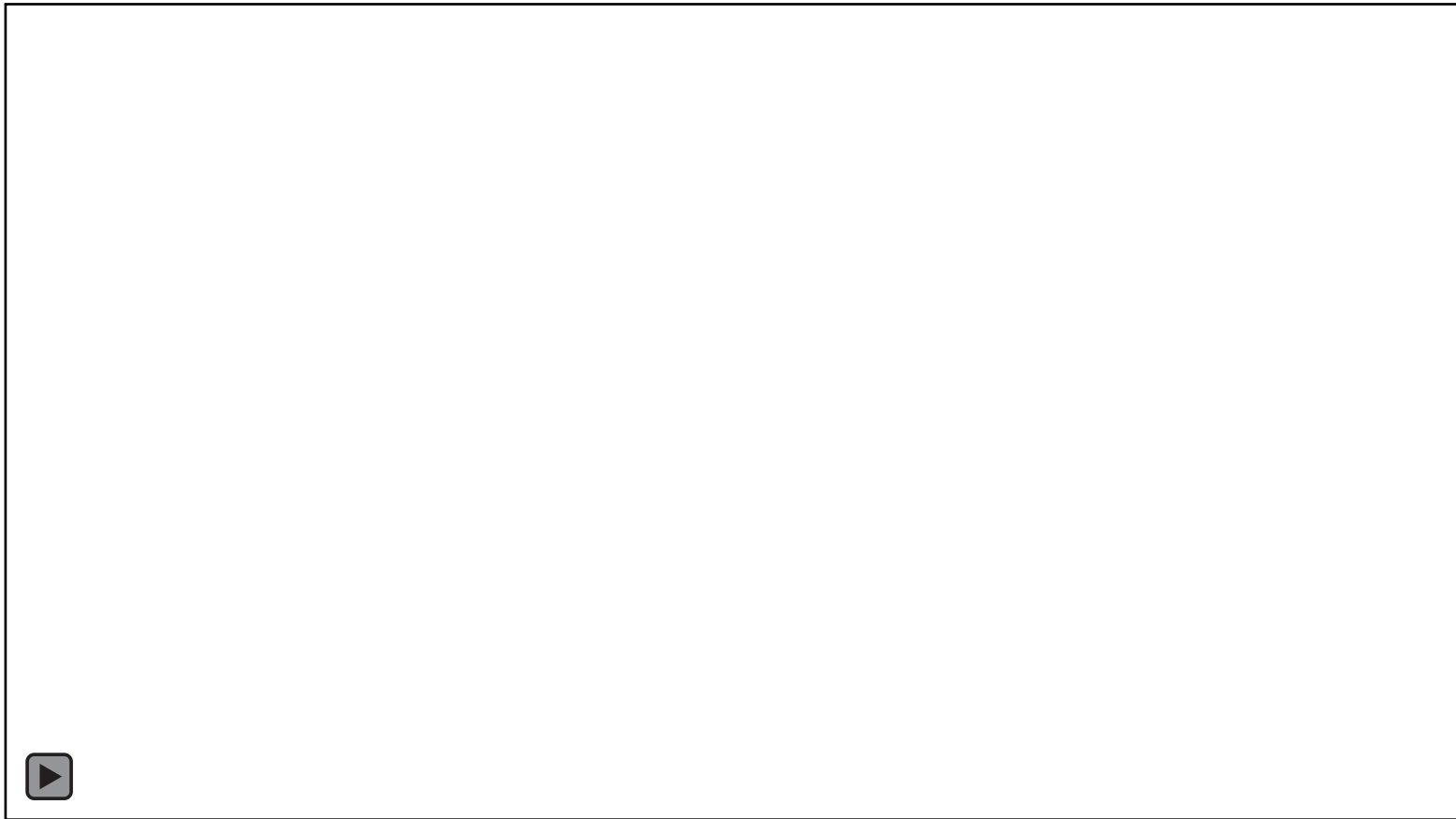
	Gyakori elakadások, figyelmeztető jelek	Fejlesztés fókusza	Végzett gyakorlatok
Kúszás tanítása, szabálytalan kúszás korrekciója	<ul style="list-style-type: none"> • 7 hónaposan még nem kúszik • Kúszik, de páros karral húzza magát • Egyik oldalát nem használja a kúszáshoz • Egyik lábbal rugaszkodik csak el, másikat maga után húzza • Kúszása nem dinamikus 	<ul style="list-style-type: none"> • Két agyfélteke összehangolása • Izomtónus normalizálása, izomerő növelése • Váltott kar és lábhasználat tanítása • Kúszás mozgásmintájának beépítése 	<ul style="list-style-type: none"> • Keresztező mozgások gyakorlása • Váltott karra nehezedés billenőlapon • Váltott karral való toronyledöntés/előrenyúlás • Gördeszkán háton fekvésben váltott lábfeltolások-elrugaszkodások • Talicskázás leejtőn felfele • Leejtőn kúszatás • Facilitált kúszatás • Kúszás tanulása egyenetlen felületeken



KERESZTEZŐ MOZGÁSOK GYAKORLÁSA



TALICSKÁZÁS ÉS KÚSZÁS TANÍTÁSA



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- MÁSZÁS

Négykézláb helyzet megtartásának tanítása, mászástanítás, szabálytalan mászás korrekciója

Gyakori elakadások, figyelmeztető jelek

- Nem tolja fel magát négykézláb helyzetbe, karjai hajlítva maradnak
- Négykézláb helyzetben testsúlya főleg még az alsó végtag felett van, nem nehezedik megfelelően a karjára, gyakran előreesik
- Négykézláb helyzetből kezeit nem teszi előre
- Kezeit mászáskor ökölben tartja
- Lábai terpeszbe csúsznak szét
- Mászásnál lábait párosan húzza maga alá
- Egyik lábát talpratéve kiteszi oldalra mászás közben
- Mászástempója nem ritmikus, lassú, monoton
- Egyenetlen felületeken mászása megakad

Végzett gyakorlatok

- Keresztező mozgások gyakorlása
- Csípő adduktorok megerősítése „Szori-szori labda”
- Négykézláb helyzet megtartásának, nehezedésnek tanulása labdán, billenőlapon
- Gördeszkán háton fekvő váltott lábfeltolások-elrugaszkodások végzése, valamint hason fekvésben váltott karral előrehúzózkodás tanulása
- Hengere fektetett helyzetben letámasztás, kézelőretevés gyakorlása
- Talicskázás
- Mászás tanítása sík és egyenetlen talajon

Fejlesztés fókusza

- Két agyfélteke összehangolása
- Izomtónus normalizálása, izomerősítés
- Négykézláb helyzet megtartásának tanítása (kar, törzsizomzat, alsó végtag erősítése)
- Váltott kar és lábhasználat tanítása
- Mászás mozgásmintájának beépítése



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- MÁSZÁSTANÍTÁS



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

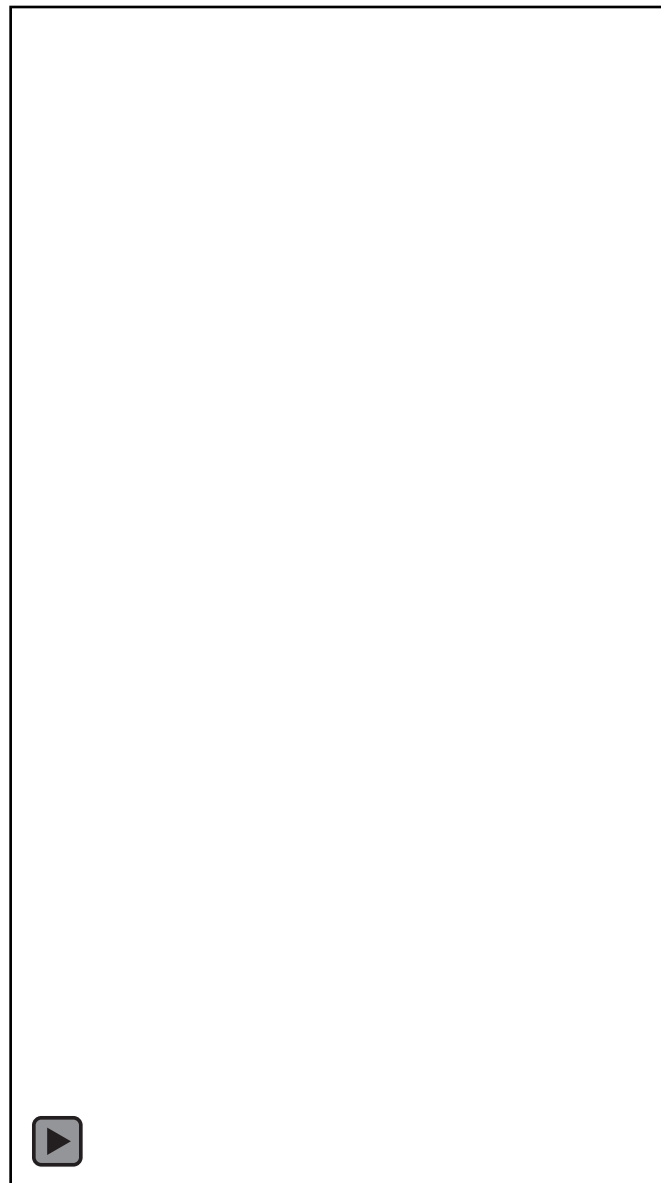
- FELÁLLÁS, JÁRÁS

	Gyakori elakadások, figyelmeztető jelek	Fejlesztés fókusza	Végzett gyakorlatok
<p>Felállás, leguggolás, oldalazva lépegetés és járástanítás</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtott lábakkal mászásból próbál felállni • Felkapaszkodva nyújtott térdekkel húzza fel magát • Áll, de még nem kezdett el oldalazva lépegetni • Nem indult el előre • Állásból hátra esik, ha elengedi a kapaszkodást, nem guggol le, támaszt ki • Álláskor belbokára terhel • Lábszára álláskor görbületet, deformitást mutat • Lépéskor térdeit nem hajlítja • Lépéskor lábait keresztezi • Járáskor gyakran megbotlik 	<ul style="list-style-type: none"> • Alsó végtag izomzatának erősítése • Medence stabilitásának elősegítése, nehezedések tanítása • Helyes felállás, leguggolás tanítása (egyik láb talpra, előretételével) • Oldalazva lépegetés tanulása • Járás tanítása • Járásbiztonság növelése, egyensúlyfejlesztés 	<ul style="list-style-type: none"> • Térdelés tanulása, térdelésben testsúlyáthelyezés megéreztetése • Felállás-leguggolás tanítása bordásfalnál, bambusznál, fokok széknel • Testsúlyáthelyezések gyakorlása állás közben • Egyensúlyfejlesztés állásban egyensúlypárnákon, rugós lapon, billenőlapon • Oldalazva lépegetés, előrelépés tanítása • Lábtartáskorrekciós gyakorlatok végzése ülésben babzsákkal, labdákkal, karikákkal stb. • Járógyakorlatok kezdetben kapaszkodással, majd kapaszkodás nélkül egyenetlen felületeken, akadályokon



FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- FELÁLLÁSTANÍTÁS



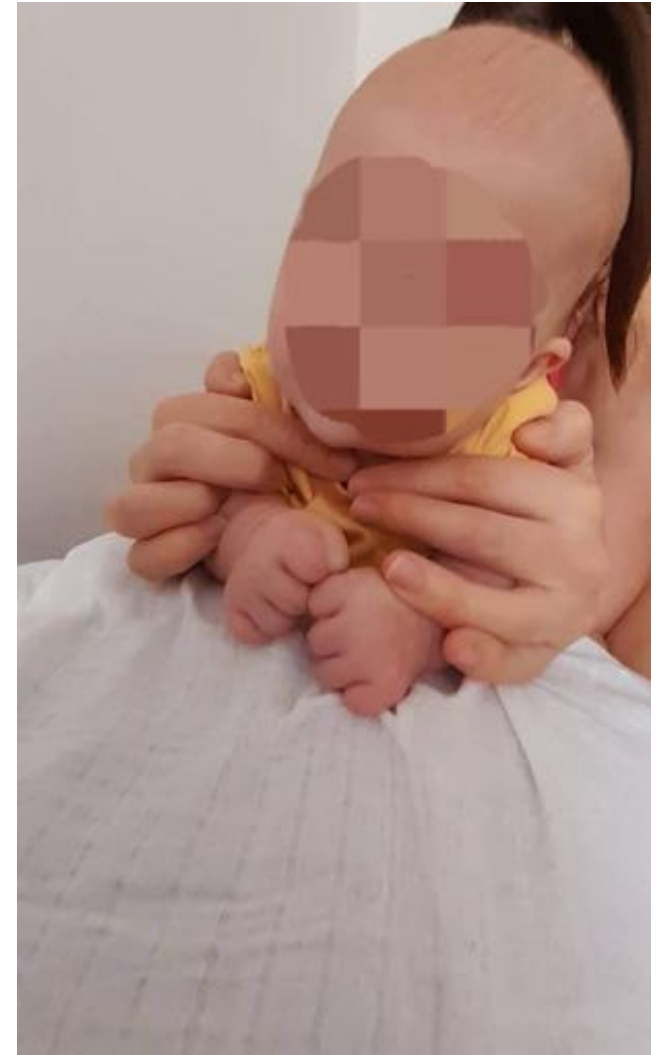
FEJLESZTÉSI FÓKUSZOK PROBLÉMASPECIFIKUSAN

- JÁRÁSTANÍTÁS



SZÜLŐTANÍTÁS

- Szülő, mint co-terapeuta
- Fontos az edukáció a fejlődést segítő és hátráltató helyzetekről, eszközökről, játékválasztásról és cipő-, segédeszközüválasztásról.
- Csoporthelyzetben sorstársközösség.



NYOMONKÖVETÉS



- Longitudinális folyamat
- Komplexebb problémák esetén mérőeszközöket alkalmazunk a mozgásállapot, fejlődési szint megítélésére, nyomonkövetésére (pl.: SEED Fejlődési Skála).



SÚLYOSAN ELTÉRŐ FEJLŐDÉSMENET

- Mikor beszélünk súlyosan eltérő fejlődésmenetről?
- Oki háttér feltárása, szülők támogatása, vezetése ebben a folyamatban – neurológiai, genetikai vizsgálatok
- Cél: legnagyobb fokú önállóság elérése, másodlagos deformitások, kontraktúrák megelőzése, önellátás megtámogatása, játéktevékenység, kommunikáció fejlesztése
- Korlátozva van a megismerő tevékenység – érzékelési modalitásokon keresztül ingerek biztosítása, bazális stimuláció
- Kommunikáció korlátozott mivolta – mozgásállapot felkészítése a kommunikációra
- Segédeszközellátás



PSZICHÉS SEGÍTSÉNYÚJTÁS

- Szülővé válás – normatív krízis
- Gyermekek fejlődésében való elakadás – fokozottabb krízishelyzet (gyászfolyamat, önvád, kompetenciavesztettség, félelem, kilátástalanság, kötődési problémák)
- Kulcsfontosságú: szülők emelése, szülői kompetenciáik megtámogatása
- Fejlesztő folyamatba pszichológusok, szülő-csecsemő konzulens, családkonzulens bevonása



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

