

Rozwój ruchowy w pierwszym roku życia

Beata Fifielska - rehabilitant dziecięcy

Rozwój ruchowy w pierwszym roku życia jest niezmiernie ciekawy i intensywny. Z każdym dniem nasze pociechy zaskakują nas nabywając nowych umiejętności, które de facto nie musimy ich uczyć one po prostu są „zakodowane”.

Warto wiedzieć jak wygląda prawidłowy rozwój dziecka w pierwszym roku jego życia i obserwować swoje pociechy, dlatego zapraszam do „lektury”, w której przedstawiony zostanie państwu rozwój kolejno rozwijanych umiejętności określanych mianem „kamieni milowych”.

Pierwszy okres życia **od narodzin do około 1 miesiąca życia** jest kontynuacją pozycji płodowej. U zdrowego i urodzonego o czasie noworodka charakterystyczna jest przewaga napięcia mięśni zginaczy, dlatego właśnie w leżeniu na plecach podkurcza kończyny górne i dolne. Kręgosłup jest wygięty łukowato ku tyłowi, jak w ułożeniu wewnątrzmacicznym. W leżeniu przodem główka dziecka zwrócona jest w bok, a kończyny górne znajdują się pod klatką piersiową, w sytuacji ułożenia utrudniającego oddychanie dziecko potrafi samodzielnie odwrócić głowę w bok. Z końcem tego okresu jest już w stanie nieznacznie unosić głowę w górę.

Kolejny etap rozwoju ruchowego przypada na **2-3 miesiąc** życia kiedy to leżąc przodem unosi już głowę coraz wyżej oraz utrzymuje ją dłużej niż w poprzednim okresie, głowa w dalszym ciągu jest ustawiona asymetrycznie. W pozycji na plecach widoczne jest asymetryczne ułożenie ciała, co ma związek z występowaniem asymetrycznego odruchu szyjnego – ATOS (to odruch powstały w łonie matki, integruje się do 6 miesiąca życia, odgrywa ważną rolę podczas porodu, ułatwiając odpowiednie ustawienie ciała i wejście w kanał rodny).

3 miesiąc życia to początek dowolnej, kierowanej aktywności motorycznej. Niemowlę zaczyna kontrolować symetryczne ustawienie głowy, policzki oraz barki nie pełnią już funkcji podporowej, dlatego możliwe jest wysunięcie kończyn górnych spod klatki piersiowej. Dzięki temu, że unosi głowę coraz wyżej oraz wysuwa kończyny górne w bok i w przód, możliwy jest podpór na przedramionach. Wykształca się lordoza szyjna (wygięcie kręgosłupa szyjnego ku przodowi). Podczas leżenia tyłem dziecko utrzymuje głowę symetrycznie, mamy tu do czynienia z początkiem symetrii i kształtowania orientacji środkowolinijnej, tzn. czucia głównej osi ciała, co ma ogromne znaczenia dla właściwego rozwoju schematu ciała i odczuwania obu stron ciała. Coraz lepsza kontrola wzrokowa, wodzenie w zakresie 180°, kontrola ruchów głowy oraz rozdzielenie ruchów oczu od ruchu głowy, natomiast brak jeszcze rozdzielności ruchów głowy od tułowia. W tym okresie obserwujemy więcej aktywności antygravitacyjnej, łączenie rąk w linii środkowej ciała, więcej wyprostów w stawach łokciowych i nadgarstkach, otwieranie dłoni, koordynacja ręka – twarz.

W 4 miesiącu życia dziecka w podporze na przedramionach łokcie znajdują się na jednej linii ze stawami barkowymi, aby w **5 miesiącu** znaleźć się prze nimi. W tym okresie niemowlę w dalszym ciągu doskonali kontrolę ustawienia głowy w przestrzeni, staje się bardziej ciekawe świata, widząc otaczające go przedmioty, chce je chwycić i poznać, przez co staje się bardziej aktywne. Rozpoczyna pierwsze ruchy boczne zgięcia ciała. W leżeniu tyłem podciągane do siadu unosi głowę i kończyny dolne z nad podłoża (nie zaleca się podciągania dziecka do siadu w domu jako formy ćwiczeń!!!). Kolejną charakterystyczną

umiejętnością osiągniętą w tym okresie jest chwywanie otwartymi rękoma, ponieważ odruch chwytny dłoni został już zintegrowany. Dziecko chwyta wpięrcw za kolana (**4 miesiąc**), a następnie za stopy (**5-6 miesiąc**). Świadczy to o zrównoważeniu napięcia mięśni zginaczy i prostowników całego ciała.

W 5- 6 miesiącu doskonalone są ruchy rotacyjne (skrętne), umożliwia to odciążanie jednej strony ciała i sięganie po przedmiot ręką po stronie odciążonej, podczas gdy druga jest podparta (przekraczanie linii środkowej ciała), utrzymanie zrównoważonej pozycji bocznej, wymaga aktywności mm. skośnych brzucha. **W 6 miesiącu** wzorce rotacji umożliwiają dziecku doskonalenie obracania się na bok, brzuch i grzbiet ze zwiększoną kontrolą. W tym okresie dziecko osiąga już bardzo dobrą równowagę między aktywnością zginaczy i prostowników, jest to warunek prawidłowej kontroli ciała przeciwko grawitacji, ta równowaga warunkuje prawidłową kontrolę głowy, ruchy ciała kończyn górnych i kończyn dolnych oraz prawidłowe reakcje równoważne. Podczas leżenia tyłem charakterystycznym ruchem jest unoszenie kończyn dolnych w górę, chwywanie za stopy oraz wkładanie ich do ust, tak zwany wzorzec „ręka – noga- usta”.

Przełom miesiąca 6-7 dziecko posadzone potrafi utrzymać przez pewien czas pozycję siedzącą, podpierając się rękoma z przodu, jednak nie jest to jeszcze najlepszy czas by dziecko przebywało zbyt długo w tej pozycji. Dalsze doskonalenie osiągniętych już umiejętności ruchowych, duża wariantowość strategii motorycznych, pełzanie okrężne tzn. pivoty.

W 8 miesiącu życia niemowlę przemieszcza się po podłożu pełzając. Ruchy te nazywamy ruchami „amfibii”, niemowlę ćwiczy umiejętność prawidłowego przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony ciała na drugą. Na początku pełza w tył, wokół (pivoty), a następnie w przód. Dziecko z leżenia przodem przyjmuje już pozycję czworaczą, doskonalenie umiejętności przygotowujących do przyjmowania wyższych pozycji tj. czworacza, siad bokiem i siad płaski. Pojawia się reakcja spadochronowa (zbliżanie ciała dziecka prostopadle do podłoża wywołuje uniesienie głowy i podporowe ustawienie kończyn górnych i dolnych), świadczy to o tym, że dziecko zintergowało już wzrok z układem czucia powierzchniowego, głębokiego i równowagi, co jest niezbędne do osiągnięcia pozycji czworaczkiej i samodzielnego poruszania się.

Między **8 - 10 miesiącem życia** niemowlę zaczyna samodzielnie siadać. Reakcje równoważne w dalszym ciągu się rozwijają i doskonalą, dlatego też siad nie jest jeszcze pewny. **W 9 miesiącu** intensywny rozwój manipulacji. Podczas manipulacji niemowlęta wybierają najbardziej stabilną pozycję tj. siedzącą, zwolnienie z funkcji podporowej kończyn górnych. W tym okresie dziecko zaczyna czworakować, pierwsze próby uzyskiwania pozycji pionowej (klęk prosty, klęk jednonóż i wspinanie się). **W 10-11 miesiącu życia** dziecko sprawnie przechodzi z pozycji czworaczkiej do pozycji wyższych, kształtuje się wówczas lędźwiowe wygięcie kręgosłupa ku przodowi- lordoza lędźwiowa, z klęku jednonóż wstaje trzymając się przedmiotów, początki chodzenia do boku przy meblach. **Między 12-16 miesiącem życia** dziecko wykonuje pierwsze próby samodzielnego chodzenia.

I od tej chwili nic już nie jest takie samo...

Bibliografia:

Borkowska Maria, *Prawidłowy Rozwój Ruchowy W Pierwszym Roku Życia*, Jaruga Maria, Poznań, wyd. Wydawnictwo FORUM, 2010 r. nr 4/10, str.12-16.