

## **NIE – dla chodzika!**

Wielu rodziców uważa, że sprzęt tego typu przyspieszy rozwój chodu u dziecka. Ale czy jest tak faktycznie? Czy szybciej znaczy lepiej?



Stosowanie takiego sprzętu jest zalecane przez ich producentów nawet od 6 miesiąca życia. W tym okresie dziecko postawione potrafi wyprostować nóżki. Dominuje jednak stanie na palcach, które jest utrwalane, gdy dziecko jest pionizowane w sprzęcie pomocniczym. Chcąc się przemieszczać w chodziku, niemowlę odpycha się palcami, często używając do tego obu stópek na raz. Przez taką aktywność dziecko nie uczy się obciążania całych stóp, propulsji (przetoczenie od pięty do palców), oraz naprzemiennej pracy kończyn dolnych. Okres stania na palcach przedłuża się, a mięśnie antygravitacyjne nie przygotowują się do przyjęcia całego ciężaru ciała. Uniemożliwia to również ćwiczenie równowagi, które w naturalnych warunkach odbywa się przez przenoszenie ciężaru ciała z pięt na palce w trakcie stania, czy też ciągłe kucanie, pochylanie się i wstawanie. Bywa, że dzieci mają problemy z równowagą, gdyż zostały pozbawione możliwości balansowania z nogi na nogę oraz kształtowania reakcji obronnego podporu, które ćwiczą w trakcie upadania, czy tracenia równowagi w naturalnych warunkach. W chodziku nie ma możliwości pełnego obciążenia stopy oraz wystarczającej swobody ruchu. Jednym z początkowych etapów rozwoju chodu, gdy dziecko osiągnie już stabilną pozycję stojącą, jest chód do boku, w trakcie którego obciążane są brzegi stopy. To pozwala na prawidłowy rozwój mięśni krótkich stopy oraz jej wysklepienie, aktywizację mięśni pośladkowych, dzięki czemu stopniowo zmniejsza się pogłębiona lordoza lędźwiowa, która fizjologicznie występuje w

początkowych etapach wstawania. Stawianie w chodziku będzie predysponowało do powstawania wad stóp tj.: koślawości, płaskostopia oraz wad kręgosłupa tj. skoliozy, które mogą uwidaczniać się dopiero w wieku przedszkolnym i szkolnym. Ponadto rozwój intelektualny dziecka w pierwszym roku życia jest ściśle związana z umiejętnościami sensomotorycznymi, które w trakcie nauki chodu rozwijają się. Dziecko doświadcza różnych bodźców dotykowych, błędnikowych, uczy się konsekwencji swoich ruchów, natomiast chodzik ogranicza dziecko do plastikowej obręczy z zabawkami.



## **Podsumowanie**

Układ nerwowy każdego zdrowego dziecka jest wyposażony w „generator chodu”, gdy będzie ono w pełni przygotowane wstanie i pójdzie, dlatego należy dać mu czas i możliwość zdobywania doświadczeń, aby właściwie przygotowało się do tego etapu. Samodzielny chód rozwija się między 8 a 18 miesiącem życia dziecka, dlatego pozwólmy naszym pociechom na indywidualny i samodzielny rozwój.