

Skotøy

Barn behøver ikke sko før de trenger beskyttelse fra underlaget ute. Barn behøver heller ikke sko for å være stødige, dette kommer med den normale motoriske utviklingen. Den muskelaktiviteten som skjer i føttene i krype/krabbeprosessen er nødvendige for at føttene skal ha en god stilling og stabilitet når belastningsfasen begynner.

Hovedskoen bør være ny og av god kvalitet. Sko formes etter føttene til den som har brukt dem. Barnet bør ikke arve sko som brukes ofte.

Bruk sklisikre sokker inne!

Selve skoen:

- Bør ha en stiv og stabiliserende hælkappe
- Bøyelig på tvers
- Bøyelig ved tærne (for fotavvikling)
- Plass til tærne
- Støtdempende såle
- Gjerne knytting eller borrelås

Kontaktinformasjon

Fysioterapitjenesten i

Iveland kommune

Frikstadveien 20, 3.etg

Kristine Amundlien | 971 54 146

kristine.amundlien@iveland.kommune.no



De første månedene

... motorisk utvikling

Introduksjon

I Iveland er det en kommunal fysioterapeut, som blant annet arbeider med barn fra 0-16 år. Kommunal fysioterapi er en del av helsestasjons- og skolehelsetjenestetilbudet i kommunen. Barn kan henvises fra helsesykepleier, lege, barnehager/skoler, sykehus, PPT eller andre. Foreldre kan også ta direkte kontakt dersom de har spørsmål eller bekymringer angående barnet sitt. Noen av barna blir kun sett en gang, mens andre følges hele barndommen.

Motorisk utvikling

Grunnlaget som blir lagt motorisk det første leveåret er svært viktig for utviklingen videre i livet. Barn utvikler seg fra å være helt avhengige av voksne til å bli selvstendige. De begynner med liten grad av stabilitet og ufrivillige bevegelser, så jobber de seg gjennom mange stadier, helt til de går oppeist.

De første fire månedene er det viktigste for barnas utvikling å etablere tilknytning til nære personer og et godt samspill. Blikk-kontakt, trygghet og forutsigbarhet er viktig. Barnet trenger ro og kontroll/stabilitet for å kunne utvikle sine motoriske ferdigheter.

Det er viktig at barnet får være mye på gulvet. På den måten kan de lære seg ferdighetene i eget tempo og de må jobbe seg inn i nye stillinger på egenhånd. Barn som ikke kan sitte selv bør ikke sitte så mye. Friske barn trenger ikke å trene på å sitte. Lek med barna på gulvet, da blir det mer interessant å være der.

Ryggleie anbefales når barnet sover. Mage- og sideleie er også nyttig for at barnet skal få variert erfaring. I starten er det tungt for barnet å ligge på magen, så flere korte økter kan være bedre enn en lang. Dersom barnet mistrives med å ligge på magen kan man forsøke å legge en pute under overkroppen til barnet, ha barnet på eget bryst, gi barnet litt støtte

ved å legge en hånd på baken eller støtte albuene. La barnet ligge på magen i flere korte intervaller i løpet av dagen, når barnet er opplagt.

Det er viktig å huske at det er store individuelle forskjeller med tanke på **når** barna kommer til en ny motorisk milepæl, men de aller fleste barna går gjennom alle faser av den motoriske utviklingen.

Sykkelsete/bæremeis/pulk

Vent med sykkelse og bæremeis til barnet selv ruller rundt, kommer opp i krabbestilling og klarer å sette seg opp. Da har barnet god kontroll i alle leddene i rygg og bekken, og vil tåle belastningen bedre. Det samme gjelder for pulk. Husk at det er lite støtdemping i pulk, og det er mye kaldere nede på bakken enn der oppe hvor vi befinner oss.

Ta pauser ved lengre bilturer. Barnet har ingen mulighet til å bevege seg i bilstolen. Dersom barnet sover, trenger man ikke vekke det for å ta pause. Ta pauser når det er naturlig, som for eksempel ved mating.

Hoppedisse/gåstol/vippe stol

Gåstol, gåvogn og hoppedisse anbefales ikke til friske barn. Dette bidrar til redusert variasjon, og fremmer ikke utvikling av selvstendig gange. Barnet kan kompensere med unormale bevegelsesmønstre (for eksempel tågange).

Vippe stol kan være et ok (og nødvendig) hjelpemiddel dersom det brukes med måte. Husk at det er veldig passiviserende for barnet å sitte der for lenge. Det kan være fornuftig å bruke ved måltid, men barnet kan også sitte i fang og spise. Vær oppmerksom på å plassere deg selv i høyde med barnet i matsituasjoner, da det er vanskelig å svelge for et barn dersom det må bøye hodet bakover og spise.

Leker

Det er viktig at leker kan puttes i munnen uten å føre til risiko for kvelning. Spesielt viktig blir dette når de har begynt å mestre grepet. For øvrig trenger ikke barn i denne alderen så mange leker

