

ΑΡΧΕΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

Το περπάτημα είναι μια δεξιότητα που οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ως φυσικό φαινόμενο και ως εκ τούτου δεν το σκέφτονται καθόλου. Το να μάθουν να περπατούν είναι μια μακρά διαδικασία, η οποία διαρκεί πάνω από 3-4 χρόνια, ξεκινώντας με μερικά ανεξέλεγκτα βήματα και καταλήγοντας ως μια ελεγχόμενη λειτουργία.

Το περπάτημα είναι ο απλούστερος τρόπος για ένα άτομο να κινηθεί. Όλο το σώμα συμμετέχει, σκελετός, αρθρώσεις, μυς, νεύρα, καρδιά, πνεύμονες κ.λ.π. Τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες για διάφορους λόγους πρέπει να καθοδηγούνται και να τονώνονται στα πρώτα τους βήματα. Το περπάτημα δίνει στο παιδί τη δυνατότητα να πηγαίνει τριγύρω, να κοινωνικοποιείται και ν' αλληλεπιδρά με τους συνομηλίκους του.

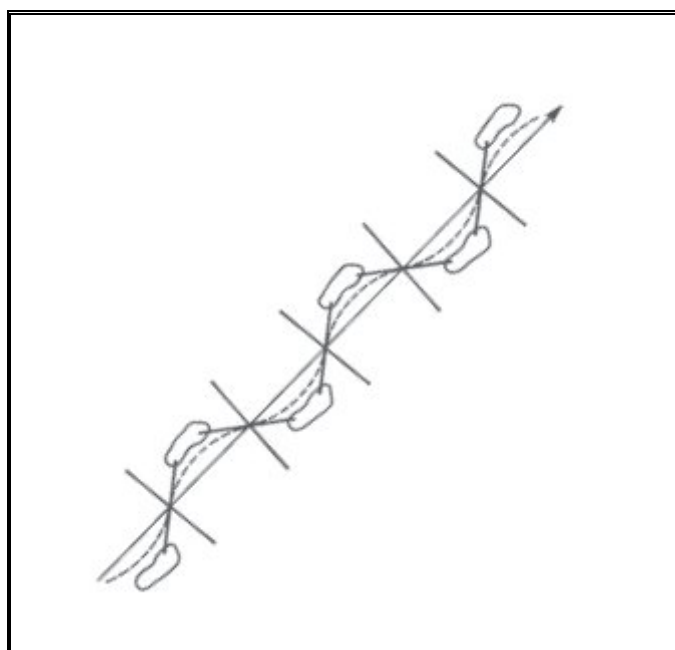
ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ:

- βελτιώνει την οστική πυκνότητα
- μειώνει τις κοινές συσπάσεις
- βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία
- βελτιώνει την πέψη
- αυξάνει την μυϊκή δύναμη στα πόδια
- μειώνει τη σπαστικότητα
- βοηθά στην ανάπτυξη των ισχίων
- προωθεί την ψυχολογική υγεία

Σε φυσιολογική ανάπτυξη το παιδί ξεκινά να μπουσουλάει στους 8 μήνες και να περπατά στους 12-15. Εμείς προτείνουμε ότι τα παιδιά με αναπηρία πρέπει να πάρουν τον πρώτο εκπαιδευτή βάδισης περίπου στο χρόνο που ένα παιδί ξεκινά να ρίχνει βάρος στα πόδια του. Ο ανθρώπινος τρόπος βάδισης διαφέρει από άτομο σε άτομο αλλά οι μηχανικές διαδικασίες είναι οι ίδιες. Αυτή η διαδικασία λοιπόν είναι πολύ σημαντική, γιατί ο στόχος μας είναι η διδασκαλία ενός παιδιού να περπατήσει.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΗ ΒΑΔΙΣΗ

Τοποθετούμε το βάρος σε ένα πόδι και το σώμα σε πρόσθια κλίση (το κέντρο βάρους πέφτει μπροστά από την κάθετη γραμμή του σώματος), κινούμε το άλλο πόδι προς τα εμπρός, τοποθετώντας το στο έδαφος μπροστά από το κέντρο βάρους του σώματος (αυτόματα γίνεται το πόδι στήριξης), σηκώνουμε το πρώτο πόδι από το έδαφος και το μετακινούμε μπροστά.



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

Δίνουμε περιστροφή στα ισχία, κλίση στη λεκάνη, μετατοπίζοντας το βάρος του σώματος από τη μια πλευρά στην άλλη και κινούμε τα μπράτσα. Όλες αυτές οι λειτουργίες συμβαίνουν με σκοπό να κρατήσουμε την ισορροπία του σώματος γύρω από την κεντρική γραμμή.