

# Váci Születés Hete 2021

## Mozgásfejlődés 0-18 hónapos kor között

Haraszi Hedvig, gyógytornász, DSGM terapeuta

Minden jog fenntartva!

Felhasznált irodalom és képanyag: Dévény Anna Alapítvány Tájékoztató füzet a normál mozgásfejlődésről

A csecsemő mozgásfejlődését a születés pillanatától követhetjük. Az alábbiakban rövid összefoglalót igyekeztem összeállítani a normális és gyanúra okot adók jellemzők alapján. Részletesebb, ábrákkal ellátott információkhoz a Dévény Alapítvány Tájékoztató füzetével juthatunk, ami egyébként a jelen írás alapirodalmául is szolgált.

Ha nagyon tömören és nagyvonalakban összefoglalva kellene beszélnem, akkor a mozgásfejlődés szempontjából a következő egyszerű folyamatot írnám le:

Első három hónapban kiemelt figyelmet érdemel a szem/látás fejlődésével párhuzamosan a fej tartásának alakulása. 3-6 hónapos kor között hason fekvő helyzetben a kartámasz kialakul, esetleges aszimmetriák eltűnnek, a csecsemő hátáról oldalára, majd hasra fordul. 6-8 hónapos kor között minden irányban egyre tökéletesebben forog, kúszik, esetleg felül. 9-12 hónaposan mászik, mászásból stabilan kiül, állásba felkapaszkodik, kapaszkodva lépeget. Bár az önálló járás kialakulásának legutolsó pillanata a 18 hónapos kor, az átlag 13-14 hónapos kor között önállóan jár.

Bár most a normális mozgásfejlődést és annak anomáliáit tekintjük át, mindenképpen megjegyzendő, hogy az élet kezdetén szinte lehetetlen szétválasztani a mozgás-értelem-és lelki fejlődés folyamatait, ezek erősen egymásba kapaszkodva együtt alakulnak, illetve befolyásolják egymást. Talán biztonsággal állítható viszont, hogy a mozgásfejlődés az elsőként jól vizsgálható és látványos folyamat a születés pillanatától kezdve.

Továbbá mindenképpen szükséges kiemelni, hogy bár a „tudomány” igyekszik időbeli határokat adni egy-egy mozgás megjelenésének és tökélesedésének, minden gyerek egyéni tempóban halad előre a fejlődésben. Kifejezetten nem ajánlott az internetes fórumokon, vagy játszótéren szerzett információk alapján sürgetni, vagy feleslegesen aggódni a mozgásfejlődés miatt. Ha bárkiben kétségek merülnek fel, inkább forduljon szakemberhez annak érdekében, hogy hitelesen ítélje meg gyermeke fejlődését. A babák egyébként a születés pillanatától már vizsgálhatók a veleszületett reflexek, izomtónus, alapvető funkciók (pl. szopizás) alapján. Nincs olyan, hogy túl korán – inkább van olyan hogy kicsit későn kerül a baba vizsgálatra!

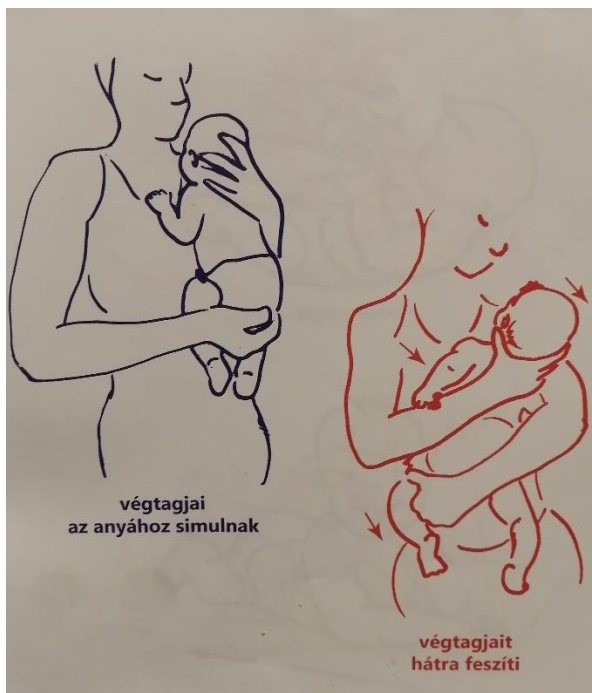
A mozgásfejlődésre részletesen rátérve, 2-3 hónapos elnagyolt szakaszokra oszthatjuk a gyermek fejlődésének első 18 hónapját.

## 0-2 hónap

*Normális:* alapvetően hajlított helyzetben lévő végtagokkal fekszik hasán, vagy hátán, kezecskéje ökölben van. Hason fekve képes arcát mindkét irányba teljesen átfordítani, pár hetesen emelgeti fejét, kezdetben arccal lefelé, idővel (6hét kb.) 45 fokban tartja. Átmenetileg lehet kedvelt oldala (általában egy irányban tartva arcát), de alapvetően szimmetrikusan mindent mindkét oldalra u.úgy megcsinál.

*Gyanús:* ha végtagjait mereven feszíti, fejét karban tartva vagy hason fekve hátra feszítgeti, aszimmetrikus tartásból nehéz kivenni, vagy visszatérően felveszi az aszimmetrikus helyzetet. Arcát orrával előre a párnába fúrja, nem forgatja át hason fekvésben. **Figyelem! A szopizás képességének hiánya lehet a tónuszavar legelső és egyetlen jele is újszülött korban!** Ha nem képes a szívás/nyelés/légzés összehangolására, pl. visszatérően félrenyel, hangosan, cuppogva szopizik, szívóereje gyenge, jellemzően hamar belealszik mielőtt jól lakna... ezekkel érdemes egy vizsgálat erejéig szakgyógytornászhoz (csecsemőkkel is foglalkozó) fordulni.

*Tanács:* karban tartva ne engedjük fejecskéjét hátra ejteni, a fejet általában a törzs vonalában igyekezzünk megtartani. Változassuk a testhelyzetét (háton, hason, oldalt) valamint a kiságyában is időnként fordítsuk meg a fej/láb irányát, hogy a külvilág ingereit minden testhelyzetben megtapasztalja. Normális erővel, jó tempóval végzett szopizás nem tart „órákig”, 20-30 perc alatt egy érett, jó tónusú csecsemő képes a megfelelő mennyiség kiszívására.

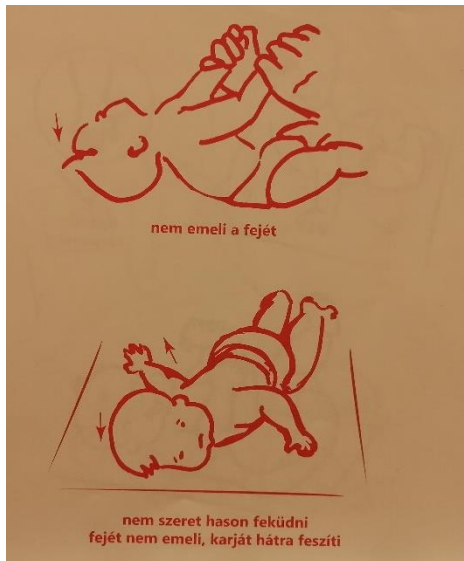


## 3 hónap - Fontos, jól vizsgálható életkor!

*Normális:* Fejecskéjét stabilan forgatja minden irányban, minden testhelyzetben. Hason fekve már arccal előre emeli fejét, alkaron támaszkodva ebben a helyzetben is körbe tud nézni. Szimmetrikus testtartás! Kezecskéit felfedezte, összefogja maga előtt. Hátáról ülésbe húzásakor fejét stabilan törzse vonalában, vagy már kissé előrébb hozza, végig megtartja.

*Gyanús:* nem marad meg hason sírás nélkül, **fejét nem forgatja minden irányban szimmetrikusan**, hason nem emelgeti, lógatja ülésbehúzásakor, karban tartva nem képes

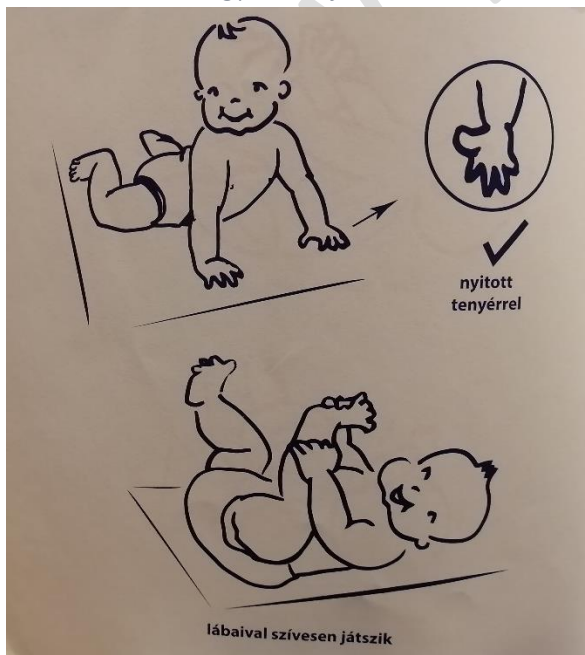
önállóan megtartani a fejét. Tehát fő tünetként a fej tartásának, mozgásának eltérései, és/vagy az aszimmetrikus tartás/mozgás látszik.



*Tanács:* ne legyen túl sokat kézben. Éber (!) állapotban is tegyük hasra, ne csak alváshoz. Figyeljük meg az alvás alatti testhelyezeteit is, tudja -e szabadon váltogatni, vagy „beragad” egy irányba? Szimmetrikus végtagmozgásokat keressünk. Hason fekve, emelt fejtartást hátulról is érdemes megnézni, gyakran jobban látszik ebből az irányból az oldalra biccentett fejtartás. Rendkívül tanulékonyak 😊, szokásokat alakítanak, befolyásolnak hangulatukkal, akár sírással.

#### 4-6 hónap – első nagymozgások megjelennek

*Normális:* A hajlított helyzetből a kinyújtott helyzetek felé alakulnak a végtagok. Öklét gyakran és sokat nyitva tartja, tárgyakat megfog, szájához viszi. Oldalaira, majd hasára is átfordul, hason szeret nézelődni, ebben a helyzetben is nyúl játékért, könyökét is nyújtogatja, nem csak alkaron támaszkodik. Térdeit, majd lábacskaikat kezeivel eléri, szájához húzza. Érdeklődő, rövid ideig önállóan leköti figyelmét játékkal, érdeklik a felnőttek által fogyasztott ételek.



**Gyanús:** **Kezeit kevésbé használja**, nem hozza össze teste előtt, nem viszi szájhoz a játékot. Bármilyen aszimmetria. Nem próbálkozik az oldalra fordulással. Háton fekvé fejét hátra feszítve „közlekedik”, vagy **hason nem támaszt ki** karjaival. Őlben tartva „szétesik”, nem tartja törzsét, fejét, vagy éppen túl merev, feszes, rendkívül nehéz öltöztetni, fürdetéskor és szopi után sem lazul a merevség, öklözés. Nem érdeklődő, **figyelmét nem lehet terelgetni**, idegenektől túlzottan fél, zajtól túlzottan megijed. Túláságosan aluszékony, az ébren töltött idő aránya nem növekszik.

**Tanács:** hagyjuk szabadon a szőnyegen tapasztalni a teret, mozgást, különböző felületeket. Hagyjuk magára, egyedül is, nem kell mindig mellette lenni-sokszor magányukban próbálkoznak új mozgásokkal. (Lessük meg, mit csinál, amikor nem lát minket?) Ha sír, mert megunt vagy elfáradt egy testhelyzetben, ne vegyük fel, helyette segítsük az átfordulásban, vagy oldalra fordulásban. Ne tegyük köré túl sok játékot, és ne mindig érje el azokat - éppen ne érje el, ha túl messze van, nem motiválja. Hagyjuk küzdeni is, nem kell mindent azonnal „megoldani” helyette.

**Repülőzésekor** hason fejét hátra feszíti, karjait letámasztás helyett szintén hátra feszíti, nyújtott helyzetben törzse mellett tartva. A helyzetbe jellemzően befeszül, **nem tud kijönni belőle önállóan, csak segítséggel!** A repülőzés egy nyaki reflex kóros megjelenése, ami mindenképpen szakembert igényel!

### 7-8 hónap – stabil fordulás/forgás időszaka

**Normális:** 8 hónapos koráig mindenképpen stabilizálódik az átfordulás minden testhelyzetből, minden irányba. Hason bármennyit eljátszik, mindkét kezét használva, ez a jellemző helyzete a háton fekvés helyett. Próbálkozhat az előre felé haladással is, de még nem feltétel. Ültethető, törzsét megtartja- de ne ültessük ki, amíg magától nem ül fel! Karjait, lábait szimmetrikusan használja, törzsében nincs „kiflitartás”. Napirendje már rég kialakult, ébrenlét/alvás ritmusa stabil.

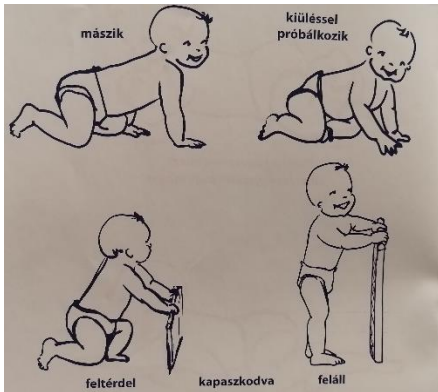


**Gyanús:** Hátán bármeddig „elvan”, nincs igénye hason játszani. Kezét nem használja intenzíven, vagy egyiket hanyagolja háton/hason egyaránt. Hason fekvé lábai békátartásban a nyújtott helyzet helyett. Hason fáradáskor nem teszi le fejét pihenésre, helyette sír. Arcát jellemzően egy irányba teszi le. „Lusta”- lusta gyerek nincs, önmagához képest minden baba képes a nagymozgásokra. Ha ez elmarad, nem lustaságból teszi, inkább utal tónuszavarra!

*Tanács:* szabad tér, sok szabad mozgáslehetőség, minimális időt ölben lenni!

### 9-11 hónap – előre haladás ideje

*Normális:* kúszással próbálkozik, hason először csak popsit emelget esetleg. (Kúszáskor a has lent marad a földön, mászáskor négykézláb helyzetben halad előre) Mindenképpen próbálkozik az előre haladással a gurulás helyett. Kúszás után vagy avval párhuzamosan négykézláiban ringatózik előre/hátra irányban. Mászás beindulásakor már kapaszkodva állásba húzhatja magát. Hason szeret lenni, hanyagolja a háton fekvést.



*Gyanús:* **elmarad az előre felé irányú helyváltoztatás.** A kúszást illetően megoszlanak a vélemények, kötelezően elvárandó-e a szabályos, váltott kezes/lábas kúszás? Tapasztalataim szerint nincs feltétlen összefüggés a mászásra való képesség és a váltott kezes/lábas, vagy karokkal egyszerre mozduló kúszás között. A féloldalas kúszás viszont határozottan késleltetheti, vagy akadályozhatja a mászás beindulását. A féloldalas kúszás oka a legtöbb esetben a félre biccentett fejtartásból adódó szabálytalan terhelés hason fekvésben. A baba jellemzően egyik karjára nehezedik, a másikkal előre nyúl, térdeit is csak jellemzően egyik oldalon húzza fel kúszás alatt, a másikat nyújtva tartja. Az ilyen babáknál legtöbbször egy idejében nem észrevett, ezáltal kezeletlen ferde fejtartás található, ami gyakran csak provokatív gravitációs helyzetekben mutatja meg magát. Ebben az életkorban ezt már igen nehéz kezelni, és a féloldalas kúszáson változtatni, ezért nagyon fontos, ha a fejtartásban a korai időszakban aszimmetriát látunk, minél hamarabb kérjük szakember segítségét!

*Tanács:* ha játékot szeretne megszerezni, de nem éri el, ne adjuk oda, csak tegyük közelebb hozzá.

**Nagyon fontos, hogy ne ültessük, amíg magától nem teszi meg!**

Fontos tudni, hogy a gerinc és körülötte lévő izomzat a mozgásfejlődés során erősödik és alakul ki! Amikor egy baba megszületik még nincsenek gerinc görbületei, tulajdonképpen egyenesnek mondható a gerinc vonala. A hason fekvés és a fej emelése alakítja ki a nyaki homorulat ívét. Amikor kinyomja magát a karjain, akkor alakul ki a deréktáji homorulat íve. A háti szakasz a bordák erősödésével veszi fel a domború ívét. A kúszás, mászás, forgás pedig az izomzatot erősíti, a későbbi felegyenesedéshez. Tehát ebből láthatjuk, hogy az üléshez mennyi mindent meg kell tanulnia a gerincének és az izomzatának mielőtt függőleges testhelyzetbe kerül. Saját maguktól általában 8-10 hónapos koruk körül tanulnak meg ülni a gyermekek, közvetlenül mászás előtt, vagy miután a négykézláb mászást elsajátították.

Természetesen a babák nagyon szeretnek függőlegesben lenni, főleg valakinek a kezében, mert így sokkal jobban tudják szemlélni az őket körülvevő világot. Ha korán ültetjük őket, akkor később (nem csecsemő korában) **deformitások alakulhatnak ki:**

gerincferdülés, hanyag tartás minden formája, aszimmetrikus izomzat, medence elváltozások... Tehát minden olyan betegség, melyek a gerinc statikai problémájával járnak. Ezen túl, a mozgásfejlődést is késleltetheti, mert a baba a kényelmes szemlélődést választja az aktív mozgás helyett. Előfordul, hogy az ülő helyzetből indulva popsiján tolja magát előre a kúszás/mászás helyett. Erről a szokásról nagyon nehéz őket a normál mászás felé terelni!



Hogyan tudjuk egészségesen ültetni gyermekünket?

- **Babakocsi:** ne legyen megemelve a fejrész, inkább csak lejtést adjunk egész törzsének, ha mindenképpen kifelé nézelődne a csemete.
- **Etetőszék:** ma már léteznek dönthető háttámlával rendelkező székek. Ha a szék nem dönthető, és a baba kizárólag az etetés idején ül benne, (tehát rövid ideig), ez nem bántja a gerincét.
- **Hordozókendő:** itt a kendő és az anyuka testhelyzete tartja babát, teljesen megfelelő támaszt nyújt.

Általánosságban elmondható, hogy ameddig nem tud magától fölülni, keveset tegyük ebbe a helyzetbe, ha mégis, gerince legyen kítámasztva és ne a gyermek tartsa meg a súlyát.

Tornáztatni, erősíteni persze lehet, és ha nagyon igyekszik felhúzni magát ülésbe, akkor néha játszhatunk vele ilyet, de ne hagyjuk, hogy így maradjon sokáig. Ha már mászik, de nem ül, várhatunk egy kicsit, előfordul, hogy csak később ülnek, mint másznak. A mászással egy időben megjelenő állásba húzás, kapaszkodva állás ritkán megelőzheti az ülést, de ha a gyerek már kapaszkodva lépeget, de még nem ül fel, nem ül meg magától, jelezze szakembernek!

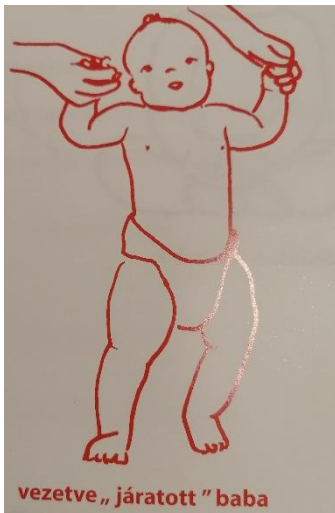
### 12-18 hónap – önálló járás

*Normális:* nagy egyéni eltérésekkel indul be a járás. Először kapaszkodva oldalazva lépeget, bútorról bútorra átkapaszkodik, odalép. Visszaülés eleinte „esetlen”, de idővel kontrollált visszaguggolássá válik. A kapaszkodva felállást a guggolásból felállás, vagy popsit feltolva felállás váltja fel. Ilyenkor eleinte pár másodpercet önállóan állnak, ezt egyre hosszabb ideig tartják ki, amíg eleinte 1-2 lépést megtesznek. Kezdeti álldogáláskor előfordulhat lábujjhegyezés, de nem válhat állandóvá!

*Gyanús:* a gyermek már hosszú ideje éppen csak kapaszkodva jár, de nem meri elengedni. Ezek a gyermekek gyakran félrebiccentve tartják fejcskéküket, ami az egyensúlyukat kibillentí, ezért nem merik elengedni a kapaszkodást. A gyermek már stabilan jár, de nem tud önállóan felállni, és/vagy visszaguggolni. Ez lehet egy tónusos nyaki reflex kóros működése, érdemes szakembert megkeresni vele!



*Tanács:* nagyon motiváló, ha a gyermek a két szülő között ingázhat, kezdetben 1-2 lépés távolságot, segíti a járás beindulását. **Ne járassuk a gyermeket kezénél fogva!** Legideálisabb, ha magától indul el, fedezi fel a járás lehetőségeit kapaszkodva, illetve anélkül. Kéznel vezetett járáskor a gyermek a saját súlyát kissé előre helyezi - ezzel hátráltatjuk saját testtudatának, testérzetének kialakulását, ami megzavarhatja az önálló elindulásban. Talpacskáin is másképp alakulnak a nyomásviszonyok, ami szintén nem segíti őt, hiszen téves információkkal látja el idegrendszerét a járatás alatt. Ha már valamely okból követeli a járatást, akkor ne feje fölötti magasságban kapaszkodjon, hanem kb. hasa közepe magasságában (tehát jelentősen le kell hajolnunk hozzá) tartsuk meg kezeinél, és próbáljuk minél közelebb tartani hozzá. (Ne kelljen előre dőlnie a kapaszkodáshoz.)



Kezdetben lehet zokniban, vagy meztláb, hosszú távon viszont mesterséges, sima talajon, (így lakásban is) kapjon *bokát is jól tartó, rugalmas, gördülő talppal rendelkező cipőt*. Természetes talajon viszont, amennyit és amíg csak lehet, legyen meztláb! (kavics, homok, fű) Ezzel segítjük a boltozatok kialakulását, a talpi kisizmok ingerlését, erősítését!

#### A fentiek alapján:

- A csecsemőt mozgásfejlődésében segíthetjük ha éber állapotban már a kezdetektől hasra is fektetjük, az autós hordozóban töltött időt minimálisra csökkentjük, kiságyából szőnyegre kitéve szabad mozgásteret adunk neki, nem ültetjük ki, hanem megvárjuk, amíg magától felül, és nem használunk babykompot!
- Legelső tünet lehet és az izomtónus zavarát jelezheti, ha az újszülött baba „nem tud szopizni”, nem zár rá, nem szív erősen és kitartóan, gyakran félrenyel, szája folyamatosan nyitva van, nyelvét kiejti, esetleg nyála csurog.
- Bár minden csecsemő külön egyéniség, a rá jellemző élenkséggel és érdeklődéssel rendelkezik, -lehetnek tehát aktív és kevésbé aktív babák, annyira „lusta” csecsemő nincs, aki csupán „lustaságból” ne lenne képes a mozgásfejlődés lépcsőit végig járni. Ha mégis így adódna, kérje szakember segítségét! (gyermekorvos, védőnő, gyógytornász)
- Minél később jut tablethez, mobiltelefonhoz, általában minél kevesebb időt tölt képernyő előtt mozdulatlanul, annál jobban segítjük az olvasás képességének kialakulását!

- Minél több időt tölt szabadban, nagymozgással, annál jobban támogatjuk a szem/éleslátás/közel/távollátás optimális alakulását. A látás fejlődése a mozgás függvényében (is) alakul a születés pillanatától. Lakásban, nem természetes fénynél, képernyőt nézve károsan befolyásoljuk a látás és figyelem fejlődését!

Tehát:

A gyermek részképességeinek és fejlődésének (finommozgások, rajzolás, beszéd, beszédértés, írás, olvasás, figyelem, stb.) optimális kialakulását nagyban segíti, ha a korai években lehetőséget kap a szabad mozgásra, mélységek/magasságok megérzésére, egyensúlyi helyzetek ízlelgetésére, testének kipróbálására!

Köszönöm a figyelmet, mindenkinek örömteli babázást kívánok!

Haraszi Hédi

gyógytornász, DSGM fizioterapeuta

[www.fiziolabor.hu](http://www.fiziolabor.hu)

1 éves kor alatt, hónapokban mérve		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	erős hangra összeressen																			
	emberi hangra figyel, rövid időre arcra fixál																			
	jól szopizik (rázár, szívás-nyelés-légzés összehangolt)																			
	hason fekvé fejét átfordítja,pár mp.-re fejét megtartja																			
2 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	hajlítot(flexiós)tartás, kezek ököiben																			
	fejével a hang irányába fordul																			
	torokhangokat ad (pl. agggiiii)																			
	25-30 cm távolságból arcot követ,arcra mosolyog																			
	kezébe adott csörgőt megtartja																			
	hason fejét középvonalban 45 fokban emeli																			
4 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	hajlítot tartás csökken (öklök nyílnak, könyök kinyújtva)																			
	háton fekvé olykor aszimmetrikus tartás																			
	szemek nem szaladnak össze fixáláskor (3hónap végére)																			
	elnyújtott magánhangzókkal gőgicsél																			
6 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	kezeit teste középvonalában nézegeti																			
	pontosan nyúl tárgyakért																			
	hason fekvé alkarra támaszkodva mellkasát emeli, fejét megtartja																			
	mindkét oldalára fordul																			
9 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	szimmetrikus testtartás és végtagmozgás																			
	gagyog, élvezi a hangadást																			
	közvetlen hozzátartozókhoz fokozottan kötődik																			
	játékot egyik kézből másikba átvesz, szájba vesz																			
12 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	forog																			
	hason fekvé kitémaszt, egy kézen támaszkodva játék után nyúl																			
	leeső tárgy után néz																			
	ültetéskor rövid ideig egyenes háttal megül																			
	szótagokat ismételtet (pl.ba-ba-ba)																			
	nevére felfigyel, tiltást ért																			
18 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	hol van? kérdésre ismerős személyre tárgyra rámutat																			
	ismerős személlyel huncutkodik, idegentől fél																			
	öltöztetésnél segít, kezét lábát dugja																			
	tárgyakat egymáshoz, asztalhoz ütöget																			
	apróbb tárgyakat hüvelyk ujj behozásával megfog																			
	felül																			
18 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	kúszik, mászik																			
	egyszerű utasítást gesztus segítségével megért																			
	anyanyelvi hangzókészlettel halandzsázik																			
	számára érdekes dolgokra felhívja környezete figyelmét (mutogat)																			
18 hónapos korbán javasolt ellenőrizni	játékot ki-be ráol																			
	kézbe vehető ételeket önállóan eszik																			
	apró tárgyakat csippenő fogással megfog																			
	feláll, kapaszkodva lépeget.(18 hónapos koráig önálló járás kialakul)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	



[www.fiziolabor.hu](http://www.fiziolabor.hu)