

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وضعیت بدنی سالم برای نوزادان و کودکان

مؤسسه: کاتلین پورتر

(جهت راهنمایی کودکان براء نشستن، ایستادن و راه رفتن طبیعی)

ترجمه: محمدجواد رضی

(دکتری کانیک رزنی)

زهرا شاکری

(کارشناسی ارشد رفتار حرکتی)



پورتیر، کتلین	سرشناسه
Porter, Kathleen	
وضعیت بدنی سالم برای نوزادان و کودکان: جهت راهنمایی کودکان برای نشستن، ایستادن و راه رفتن طبیعی: نویسنده: کتلین پورتیر؛ ترجمه: محمدجواد رضی، زهرا شاگری	عنوان و نام پدیدآور
یزد، انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۳۹۷	مشخصات نشر
۱۹۶ ص	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۱۱۰-۸	شابک
۲۴۰۰۰۰ ریال	وضعیت فهرست نویسی
فیبیا	
عنوان اصلی	یادداشت
Healthy posture for babies and children: tools for helping children to sit, ۲۰۱۷	
کتابنامه	یادداشت
وضعیت بدن	موضوع
Posture	موضوع
ستون فقرات - مراقبت و بهداشت	موضوع
Spine—Care and hygiene	موضوع
سلامتی و بهداشت	موضوع
Health and hygiene—Children	موضوع
رضی، محمدجواد - ۱۳۶۱	شناسه افزوده
رضی، زهرا - ۱۳۶۳	شناسه افزوده
۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۱۱۰-۸	رده بندی کنگره
۶۱۳/۷۸۰۸۳	رده بندی دیویی
۵۵۵۵۲۸	شماره کنشایی ملی



وضعیت بدنی سالم برای نوزادان و کودکان

(جهت راهنمایی کودکان برای نشستن، ایستادن و راه رفتن طبیعی)

✦ مترجمان: محمدجواد رضی، زهرا شاگری

✦ ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد

✦ نظارت چاپ: سید محمد موسوی

✦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۱۱۰-۸

✦ چاپ: نخست / زمستان ۱۳۹۷

✦ قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

✦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی ناشر: یزد، خیابان فرخی یزدی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

تلفن ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲ - ۰۳۵ - ۳۶۲۶۹۳۰

فهرست

مقدمه ۱

بخش اول: درک اصول راستای قامت طبیعی

فصل ۱: در مواجهه با یک اپیدمی روبه رشد ۷

• الگوهای زندگی در نوزادی شکل می‌گیرند ۷

• هنجار جدید ۱۶

• اختلالات کودکان ۱۸

• تهدید مشترک: عدم راستایی ۲۶

فصل ۲: قوانین فیزیکی و بدن انسان ۳۱

• الگوی قرارگیری استخوان‌ها ۳۱

• لگن مانند فونداسیون ۳۳

• ستون‌های حمایتی ۳۹

• جاذبه: دوست یا دشمن ۴۰

• فروپاشی: قربانی جاذبه ۴۲

فصل ۳: بدن در حین فعالیت ۴۵

• دو روش قوی بودن: طبیعی یا غیرطبیعی ۴۶

• مرکز اصلی بدن ۴۷

فصل ۴: انسانها مانند دیگر موجودات زمین ۵۲

• نیروی عکس‌العمل زمین ۵۴

• خوابیدن روی شکم ۵۶

• دستگاه گوارش هوشمند ۵۸

• حرکت بر مبنای رشد ۶۲

فصل ۵: فرسودگی بدنی نوزادان	۶۵
• مواجهه با بیشترین نگرانی ها	۶۷
• سندروم مرگ ناگهانی نوزادان: حقیقت یا دروغ	۶۸
فصل ۶: بچه های سالم پاهای سالم	۷۳
• ارتباط پاها با زمین	۷۴
• چگونه پاها می توانند بدن را دچار تغییر شکل کنند	۷۵
• مأموریت انجام سد	۷۸
فصل ۷: خانه ماری ما	۷۹
• سیستم های چندگانه "پارچه ها، حمایتی واحد"	۸۰
• فرآیند پیری و خارج شدن از سر و گردی	۸۶
فصل ۸: کسب عادت های بدنی سالم در منزل	۸۸
• والدین و کودکان یادگیری را با هم شروع می کنند	۸۹
• خوب راندن	۹۱
• نوزادان را به درستی حمل کنید	۹۴
• مادران شاد و سالم	۹۷
فصل ۹: بازی، تربیت بدنی و ورزش در فضای باز	۱۰۰
• حفظ راست قامتی در حرکت	۱۰۱
• ضعف در فعالیت های فیزیکی و ورزشی	۱۰۲
• مربیگری تربیت بدنی و ورزش	۱۰۶
فصل ۱۰: راست قامتی در کلاس درس	۱۰۸
• قانون اول کلاس: راستای ستون فقرات را حفظ کنید	۱۰۸
• تمرین ذهنی: بهترین رویکرد در آموزش	۱۱۲

فصل ۱۱: چند اندیشه ۱۱۸

بخش دوم: وضعیت بدنی سالم، راهنمایی هایی برای بچه ها

- بدن های ما با زمین ارتباط دارند ۱۲۱
- اسکلت شما ساختار بدن شماست ۱۲۲
- سیستم قرقه ها و اهرم ها ۱۲۳
- مفهوم سگ - گوشه آل و سگ ناراحت ۱۲۵
- سگ - گوشه آل و کودک سالم ۱۲۷
- ستون فقرات مانند سه درخت ۱۲۸
- استخوان های نشیمن را پیدا کنید ۱۳۰
- چطور لگن خود را پارک کنید ۱۳۲
- قفسه سینه خود را به سمت پایین قرار دهید ۱۳۴
- ذهن آگاه باشید ۱۳۵
- نشستن با ذهن آگاهی ۱۳۷
- ذهن آگاهی و همراهی ۱۳۸
- انتخاب های نشستن ۱۴۱
- لگن راستای ستون فقرات را تنظیم می کند ۱۴۳
- عروسک های خیمه شب بازی: سگ های نظامی و سگ های ناراحت ۱۴۴
- چطور یک عروسک شاد باشیم ۱۴۶
- درباره شانهایتان بدانید ۱۴۷
- سر به بالا ۱۴۹
- با مرکز بدن خود ارتباط برقرار کنید ۱۵۰
- نشستن روی صندلی با تکیه بر پستی ۱۵۲
- تثبیت پاها ۱۵۳

- ایستادن مانند نشستن با پاها ۱۵۴
- بدن شما چه شکلی دارد ۱۵۵
- نیروی عکس العمل زمین ۱۵۷
- راه رفتن روی زمین ۱۶۰

بخش ۳: عادت‌های حرکتی جدید، تمرینات روزانه برای افراد

- مراحل اصلی نشستن راحت ۱۶۱
- عضلات مرکزی را به کار اندازید-همه جا، همه وقت ۱۶۳
- متصل شدن به دیوار (نشستن شبیه یک نوزاد) ۱۶۴
- شکل دادن به پاهای سالم ۱۶۵
- در حالت ایستاده ۱۶۷
- نشستن ۱۶۷
- نشستن روی صندلی ۱۶۸
- بلند شدن از صندلی ۱۶۸
- با کمی کمک از یک دوست ۱۶۹
- ستون فقرات را در حالت کشیده قرار دهید، پشت را رها کنید ۱۷۰
- بازآموزی شانه ها ۱۷۱
- اسکی روی یخ ۱۷۲
- اسکی روی زمین ۱۷۳
- شانه هایتان را باز کنید ۱۷۵
- حرکت پلانک: استفاده بیشتر عضلات مرکزی و شانه ها ۱۷۵
- بازتر کردن شانه ها با خوابیدن به پشت ۱۷۶
- دوباره نوزاد شوید ۱۷۷
- راهنما در محل برای والدین و معلمان ۱۷۹

کم تحرکی، نشستن های طولانی مدت، تغذیه نامناسب، آلودگی هوا، زندگی ماشینی و ارتباطات گسترده، داشتن زندگی سالم را با مشکلاتی مواجه ساخته است از طرفی بسیاری از افراد در سنین مختلف اصول صحیح نشستن و حفظ ساختار قامت را رعایت نمی کنند. فشارهای تکراری و طولانی مدت و در راستای نامناسب می تواند بدن را دچارهای دردهای اسکلتی-عضلانی کند. یادگیری اصولی انجام حرکات روزمره می تواند در پیشگیری از این دردها کمک کننده باشد.

در این کتاب با استفاد از شواهد تجربی و منابع علمی دلایل مشکلات تعادلی، تغییرشکل یا کلاپس ساختار قامت و ضعف عضلات مورد بررسی قرار می گیرد. توجه به دوران نوزادی و کودکی و حرکات این دوره سنی در این کتاب جالب توجه است. نویسنده علت عمده مشکلات قامتی و تعادلی در دوران نوجوانی و بزرگسالی را کاهش حرکات انجام شده توسط نوزادان بخصوص حرکات شکم به زمین در دوران نوزادی می داند. توجه بسیار زیاد به عضله عرضی شکمی و تقویت آن از دیگر نکات مطرح شده در این کتاب است. لازم به ذکر است که این نکته که یک عضله یا یک گروه عضلانی به تنهایی عامل مشکلات قامتی و تعادلی باشد تا حدود زیادی بحث انگیز است و مخالفانی در بین محققان این حوزه دارد. در این کتاب رهنمودهای عملی در مورد نحوه نشستن، ایستادن و تمریناتی جهت بهبود الگوهای نشستن و ایستادن، بهبود قوس کف پای و بکارگیری مجدد عضلات مرکزی ارائه شده که بسیار کاربردی است.

این کتاب گنجی ارزشمند، علمی و کاربردی است و

هر کس در هر سنی می تواند از آن استفاده کند.

مقدمه

کشف و یادگیری راستای طبیعی بدن

بسیاری از ما می دانیم که وضعیت بدنی فرزندان یک مساله جدی است. ما تلاش می کنیم بفهمیم در این مورد چه کاری باید انجام دهیم، در حالی که اگر به یک کودک به سادگی بگوییم در "بستر یا ایستادن" به حالت مستقیم قرار بگیرد، بی فایده است. درحقیقت ما اغلب نمی دانیم چگونه بدنی آرام اما قوی و پر انرژی داشته باشیم. آیا می توانیم انتظار داشته باشیم که بچه ها بدنی که کاری باید انجام دهند، در حالی که خودمان نمی دانیم؟

معلمان نیز نگران هستند. بسیاری از کودکانی که در کلاس برای یادگیری حاضر می شوند، بیمار هستند. بدن های آن ها دچار تغییر شکل شده، بی قرارند، نمی توانند بنشینند و تمرکز کنند و یا سست و بی روح هستند. در این حال، در کنار دردها و رنج هایی که در تمام روز در کلاس درس ایجاد می شود، دروس های برای آماده کردن و تست ها و تکالیفی برای انجام دادن وجود دارد.

به نظر می رسد که وضعیت بدنی، موضوعی است که به آسانی نادیده گرفته می شود. دیدگاه عمومی این است که ما باید به این قضیه توجه کنیم، اما حتماً وضعیت بدنی در تمام روز کار مشکلی است. ما به خاطر می آوریم که مادرمان به ما می گفت که ما باید صاف ایستادن تلاش می کردیم احساس سفتی و ناراحتی داشتیم. تلاش ما برای حفظ وضعیت صحیح بدنی، زیاد طول نمی کشید و این قضیه همچنان ادامه می یافت. ما یا وضعیت خمیده به خود می گرفتیم و یا خود را سفت نگه می داشتیم که هر دو با تنش همراه بود. این وضعیت برای شما آشنا نیست؟ خبر خوب این است که وضعیت بدنی مطلوب نباید این گونه باشد. ایده آل فرهنگی ما از وضعیت بدنی مطلوب کاملاً اشتباه است. در واقع وضعیت بدنی مطلوب، وضعیت بدنی طبیعی، راحت و مناسب است در حالی که بدن کاملاً قوی و مستقیم باشد. چطور این وضعیت امکان پذیر است؟ در این کتاب به شما نشان داده خواهد شد.

همانند بسیاری از موارد، وضعیت بدنی طبیعی ساده است ولی نیاز به یادگیری دارد. این کار به کمی بازآموزی و البته تمرین نیاز دارد. انجام این تمرینات با دیگران (والدین با فرزندان، معلم با دانش آموزان) نه تنها آن را جالب‌تر و جذاب‌تر می‌کند بلکه تلاش‌های ما را در این مسیر تقویت می‌کند. ما پی بردیم که هرکس در هرسنی می‌تواند از فواید آموزش چگونگی داشتن وضعیت بدنی صحیح استفاده کند.

زیبایی این روش این است که به تمایل بیشتری به تفکر و ذهن آگاهی نیاز دارد. همراهی این زوج، مزایای دوگانه‌ای را به همراه دارد یکی حمایت آگاهانه از راستای قامت و دوم حمایت آگاهانه با فراهم کردن ابزارهایی که تجربه موفق‌تری را برای ما ایجاد می‌کند. مزایای استفاده از هر دو مهارت در زندگی هدیه‌ای باارزش برای ما و فرزندانمان است.

عوامل بسیاری مانند غذا، مرفی، مشارکت در فعالیت بدنی، اطلاعات زمان هضم، زمان صرف شده در مقابل صفحه نمایش دیجیتال و تجربیات کودک در خانواده و موقعیت‌های اجتماعی مختلف، بر سلامت و رفاه او تأثیر گذار است. اما یکی از عوامل مهمی که غالباً نادیده گرفته می‌شود، تجربه ارتباط مستقیم فرد با تمام وجودات به عنوان یک موجود فیزیکی است. به نظر می‌رسد ما ناخودآگاه از ارتباط عمیق با بدن ارتباط "فیزیکی" با دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، فاصله گرفته‌ایم.

پس از سالها کار کردن روی بزرگسالان، متوجه شدم نوزادان، کاندیداهای خوبی برای بازآموزی اصول فراموش شده راستای طبیعی قامت هستند. عادت کردن به وضعیت‌های بدنی نادرست نشستن و ایستادن و راه رفتن، که در بزرگسالان نهادینه شده در نوزادان هنوز شکل نگرفته است. در این زمان من اعتقاد داشتم که نوزادان در هر جا الگوی مشابهی را در طول رشد طبیعی به صورت تدریجی طی می‌کنند. اما وقتی حرکات نوزادان را با پیش فرض قبلی مورد بررسی قرار دادم، متوجه شدم که بسیاری از مشکلات وضعیت‌های بدنی کودکان ریشه در دوران نوزادی دارد. به نظر می‌رسید بسیاری از بچه‌هایی که من با آنها کار می‌کردم عادت‌های غلط در وضعیت بدنی را از قبل کسب کرده‌اند.

من انتظار داشتم به بچه‌ها آموزش بدهم اما بیشتر از آنچه تصور می‌کردم از آنها یاد گرفتم، از جمله موارد زیر:

- بچه‌ها اشتیاق زیادی دارند تا یاد بگیرند که چطور به آسانی با بدنشان حرکت کنند. آنها مشتاقانه توجه می‌کنند و کنجکاو هستند درباره اینکه بدانند بدنشان چطور کار می‌کند.
- بچه‌ها از اینکه یک فعالیت جدید فیزیکی را تجربه می‌کنند خوشحال هستند. این تجربه با حرکت بدن از طریق تمرین، رقص، یوگا یا شرکت در ورزشها متفاوت است. زمانی که آنها در حال انجام سایر فعالیتها در یک مرکز تخصصی هستند، تمرکز اصلی روی وضعیت فعلی بدنشان است.
- در محیط مدرسه یا خانه که بر کسب دانش و توسعه مهارت‌های شناختی تأکید می‌شود، بچه‌ها از کمبود اطلاعات مربوط به درون بدنشان لذت می‌برند. آنها جنبه‌هایی از وجود خود را کشف می‌کنند که قبلاً آنها را نادیده گرفته یا مخفی می‌کردند.
- بچه‌ها به خوبی در چشم از یک فرایند یادگیری متقابل قرار می‌گیرند، چه در کلاس و چه در خانه با همکاری یکی از والدین زمانی که ما طبق صحبت خود راه نمی‌رویم یا آنچه را که نصیحت می‌کنیم انجام نمی‌دهیم، آنها کاملاً آگاه هستند و متوجه می‌شوند. ما نیز باید بپذیریم که هنوز چیزهای زیادی برای یادگیری داریم. آنها از تعهد صادقانه ما برای بهبود خودمان الهام گرفته و برای بهبود خود تلاش خواهند کرد.
- تغییرات زیادی رخ داده و ما پیشرفت‌های زیادی داشته‌ایم اما آنچه ناامید کننده است، دامنه مشکلاتی است که نوزادان، کودکان و خانواده‌هایشان با آن راجه‌اند. نه تنها بحث و گفتگو درباره همه‌گیری اوتیسم زیاد است و بیش‌فعالی با نرخ سدها ده‌های رشد می‌کند بلکه لیستی از امراض و اختلالات دیگر مانند اختلالات یکپارچگی یا پردازشی، سسی، سندروم سر صاف (پلاژیوسفالی)، اختلالات یادگیری، اختلالات روحی روانی و نشانه‌های نیز وجود دارد.
- شناسایی میلیون‌ها کودک سالم با نشانه‌هایی از انحطاط فیزیکی عمومی از قبیل ساختار قامتی فروریخته، تون عضلانی ضعیف، مشکل تعادل و هماهنگی، مچ پای چرخیده به داخل، قوس‌های پای از بین رفته، زانوهای چرخیده به داخل، مفصل ران جابجا شده، مشکلات بینایی و شنوایی، مشکل خواب و درد و سفتی مزمن مشکلاتی هستند که در گذشته نه چندان دور وجود نداشتند و اکثراً نایاب بودند. بسیاری از والدین، پزشکان و معلمان، نگران این موضوع نیستند و پذیرفته‌اند که این ویژگی کودکان امروز است. امروزه اختلالات فیزیکی و عدم