

BABY-GYM!

Qualche esercizio «facile» da fare a casa con i propri bimbi!

Arti inferiori e posizione seduta

DOTT.SSA RITA CARLUCCI

[Www.ritacarlucitnpee.it](http://www.ritacarlucitnpee.it)



Rita Carlucci

QUALCHE SEMPLICE PREMESSA...

- Queste slide nascono dalla mia esigenza, in questo periodo di difficoltà, di fornire qualche indicazione SEMPLICE e CHIARA ad alcuni genitori che, al momento, non possono ricevere miei trattamenti terapeutici. Ho deciso poi di condividerle sul web, pensando che, in qualche modo, possano risultare utili a qualcuno. Non si tratta di testi divulgativi scientifici, ho infatti cercato di utilizzare un linguaggio il più possibile comprensibile. È inoltre ovvio come questi esercizi siano validi in generale per molti bambini, ma la terapia è un'altra cosa, è insostituibile, ed è necessario sempre avvalersi del parere degli esperti, medici e terapeuti, attenti allo specifico caso.
- Le immagini sono state prese su internet, su alcuni appunti universitari, o sul libro «Fuori Schema» di Giannoni P. e Zerbino L. (Springer, 2004).

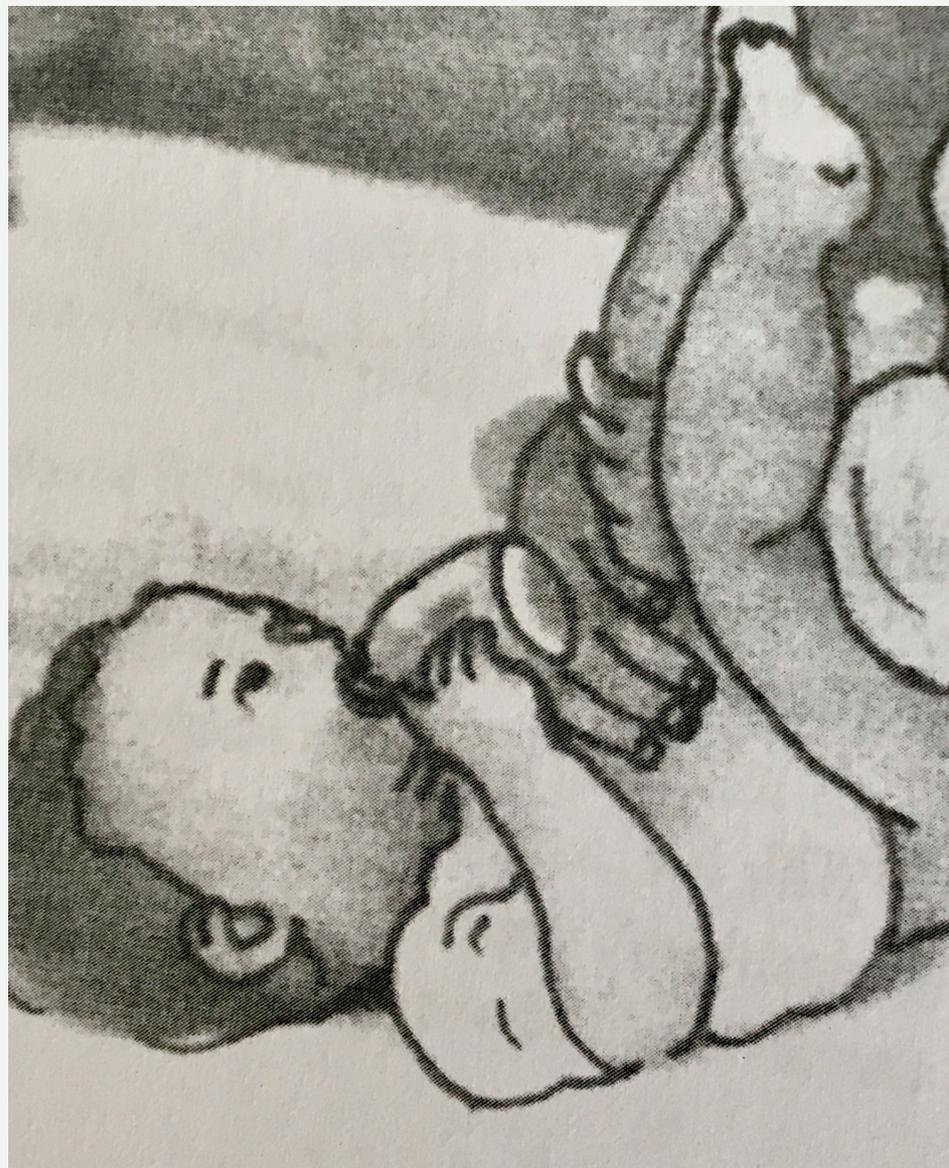
1) STRETCHING GAMBE

- A pancia in su, accompagna il movimento di «sgambettio» del bambino; una gamba è stesa, mentre l'altra è flessa («piegata»). Accompagna il movimento avanti e indietro più volte, come quello di una bicicletta!



2) ALLUNGAMENTO SCHIENA

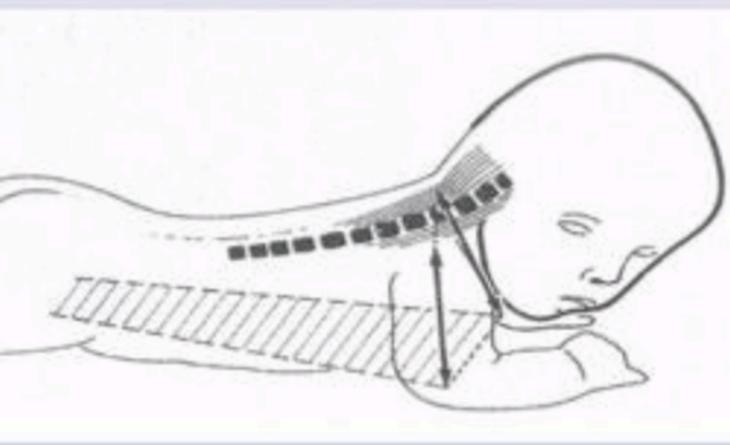
- Piega le gambe, «chiudendole» verso il petto del bambino. In questo modo, flettendo le anche, il sedere si solleva e il bambino percepisce l'appoggio sulla parte superiore della schiena, fra le scapole. Fare in modo che il bambino percepisca bene questo appoggio. Volendo, si può esercitare una lieve pressione verso il basso al centro del petto.



3) STIMOLAZIONI SENSORIALI

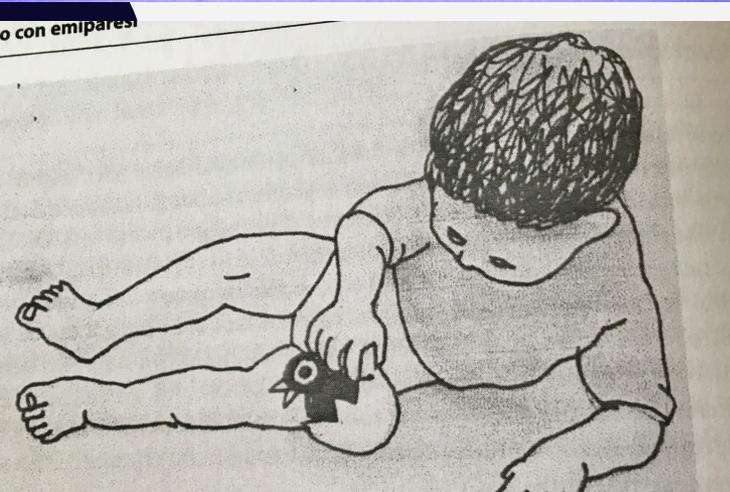
- È importante dare stimolazioni tattili alla pianta dei piedini. Puoi utilizzare diversi materiali che hai a casa, come spugnette, cuscini, stoffe... Qualsiasi oggetto ti venga in mente! Metti il bambino a pancia in su, e strofina delicatamente i materiali sotto piedini. Puoi anche far le piante sulla tua pancia, sulla stoffa della tua maglietta, e poi premere il piedino in appoggio sulla pancia in modo che «fletta» bene!





L'IMPORTANZA DELLA POSIZIONE PRONA E LATERALE

- Fare in modo che il bambino sperimenti bene, giocando e «rimanendo un po'», in posizione a pancia sotto e in posizione laterale. Sono infatti molto importanti per l'assetto muscolo-scheletrico e propriocettivo, in cui tanti muscoli anteriori e posteriori lavorano in sinergia tra loro. La posizione laterale inoltre è importante per raggiungere la posizione seduta in maniera autonoma.



4) ADDOMINALI!

- È il momento di lavorare un po' con l'addome! Afferrando il bambino per i polsi quando si trova a pancia in su, trazionare delicatamente, in modo che venga seduto. Attenzione, procedere lentamente e notare che il piccolo «risponda attivamente» sforzandosi leggermente nel tirarsi su.



5) DONDOLARE

- Lavoriamo adesso un po' sull'equilibrio (*balance*) e le risposte di «difesa» da caduta degli arti superiori. Quando il bambino si trova il posizione seduta, esercitare delle lievi spinte in laterale, in modo che il piccolo risponda aprendo la manina e appoggiando il braccio. Se fatica ad aprire la manina, aiutarlo, strofinando leggermente il palmo sulla superficie di appoggio.

