



VJEŽBE ZA DJECU KOJA HODAJU NA PRSTIMA

Preporuka za ublažavanje ili uklanjanje simptoma ili uzroka hodanja na prstima kod djece može se provesti kroz 4 serije vježbi.

1 . VJEŽBA SNAGE

Dijete leži na leđima ili sjedi, a vi držite njegovu nogu u rukama.

Nanosite lagani pritisak tako da pomičete nogu prema djetetovoj glavi.

Nakon što osjetite otpor držite nogu u tom položaju 10 – 15 sekundi.

Izmijenite noge i ponovite istežanje.

2 . VJEŽBA FLEKSIBILNOSTI

Dijete leži na leđima ili sjedi s koljenima koja su ravno na podu.

Podignite djetetovu nogu dok ne osjetite otpor.

Držite nogu u tom položaju 10 – 15 sekundi.

Izmijenite noge i ponovite istezanje.

3 . VJEŽBA POKRET

Dijete stoji na ravnoj površini koja se može pokretati (npr . sigurna daska).

Uz potpuno osiguranje od pada, dijete pokušava održati ravnotežu dok se površina kreće.

Ako je dovoljno stabilno, dijete se može pokušati i kretati po površini koja se pomiče .

4 . VJEŽBA AKTIVNOG KRETANJA

Isprobajte s djetetom ove položaje koji potiču aktivno kretanje i jačanje mišića.

- 1 . Dijete je rukama i nogama na podu, koljena ne dodiruju površinu .
- 2 . Dijete je u položaju mosta, kreće se naprijed ili natrag rukama i nogama.
- 3 . Duboki čučanj na puno stopalo.
- 4 . Dijete hoda s petama dolje i podignutim prstima kao pingvin.

Pripremila :

Ivana Perišin bacc. fizioterapije

DV Grigor Vitez

Vrtić po mjeri suvremene obitelji 2

UP.02.2.2.08.0016