

# الباب السابع عشر

## عضلات الطفل وتقويتها

### بالتمرينات الرياضية

كل طفل يولد وفيه غريزة تحريك العضلات من تلقاء نفسه فيجب أن يسمح له من ابتداء ظهوره في الحياة بتحريك أعضائه ويرفس بقدميه ويسحب بيديه - ويلزم أيضا أن يعود على أن يستلقي على بطنه في هذا الوضع ترغيب له لرؤية الأشياء التي حوله تجعله يرفع رأسه وفي ذلك تقوية لعضلات رقبتة تساعد على نموها وإذا أمكن الطفل أن يرفع رأسه وحده وجب أن يتربس بمحاول أن يرفع صدره ويستند نفسه على يديه حتى يعمرن ويقوى العضلات المتصلة بالعمود الفقري والعضلات الصدرية والعضدية .

كذلك في وضع الطفل منبطحا على الأرض محاولة له في أن يتقدم في الجهور في ذلك تقوية لعضلات البطن والرجلين ويعده



لقدرة على الوقوف  
والمشي فيجب إذا  
أن يعود الطفل على  
أن يستلقي على بطنه  
حيناً بعد حين حتى

وقى الحبو يتحرك العمود الفقري حركة جانبية . فع كل دفعة من الرجل أو الذراع الى الامام ينحني العمود الفقري الى هذه الجهة وعندما يحرك ذراعه الى الجهة المخالفة يتحرك العمود الفقري لاجلها وهذا التحريك مفيد ضد تقوس العمود الجانبي وينصح ﴿ سبتيزى ﴾ بالحبو كعلاج للاطفال لتصحیح تقوس عمودهم الفقري

وبعد أن يستطيع الطفل أن يحبو يجب أن يشجع لخطو الى أعلى بضع بوصات بأن يصعد على نحوه لينة ثم ينزل منها برفق فهذا يعود الطفل من صغره ضبط النفس أيضا وبعد أن تنمو عضلات الطفل بالحبو يتبدى يقف لمدة ثوان قليلة وكذلك يقف على ساند له ثم يبدأ في المشى . وعندما يبدأ في ذلك تراه يمد ذراعيه الى الامام ثم يحرك نفسه الى الجانبين ليحفظ توازنه في المسير الى الامام ومن جهة الى جهة كمن يسير على حبل شكل ٣٣



وتكون الخطوات الاولى غير منتظمة ولكن يزول ذلك بعد أن يصل الطفل الى السنتين من عمره ولو أنه لا يستطيع أن يجرى جيدا الا في سن ثلاث سنوات ويجب أن لا يساعد الطفل على المشى بوضع يدي أبيه تحت إبطيه كما يفعل بعض الآباء أو الامهات حيث

أن ذلك يتعب الطفل ولا يساعد على سرعة تنظيم المشى .  
لذلك ننصح أن يترك الطفل على غير زنته .

### التمرينات الرياضية

للاستاذ ﴿ لنجستين ﴾ تمرينات خاصة وهى مفيدة للطفل  
ولكن يجب أن تعمل له فى حجرة دافئة وهو عارى الجسد .  
وفى الصيف تعمل بجانب شبالك مفتوح ولكن لايسمح بها  
بعد أخذ الحمام أو الرضاعة مباشرة أو اذا كان الطفل غير صحيح  
واذا أبدى أية علامة على التعب وعدم الارتياح كالصراخ مثلا  
فيجب أن توقف التمرينات فى الحال

وفى الاسابيع الاولى من حياة الطفل يستعمل التدايك وحده  
طولا وعرضا فى أنحاء الجسم ثم بعدما يكبر يبتدأ بالتمرينات  
وسنذكر أهمها ذ -

﴿ ١ ﴾ يوضع الطفل على ظهره ثم تحرك ذراعه الى الوراء كما  
فى التنفس الصناعى .

﴿ ٢ ﴾ وهو فى هذا الوضع قف أمام الطفل وامسك كل  
رجل فى يد وحركها عند المفاصل المختلفة أولا ببطء ثم بسرعة

﴿ ٣ ﴾ أنم الطفل على بطنه وقف بجانبه ثم امسك قاع الصدر  
بين كفيك فى ظهره وبين ابهام وأصابع يديك الاخرى فى الجوانب  
واضغط ضغطا خفيفا ثم ارفع يديك مع حركات التنفس

﴿ ٤ ﴾ والطفل على بطنه ضع يديك تحت ابطيه وأنت واقف

الى جانب قدميه وارفع الجذع برفق .

﴿٥﴾ والطفل وجهه الى أعلى : امسك الرقبة من الخلف بيدك اليمنى ومعصميه بيدك اليسرى فذلك يعلم الطفل أن يرفع ظهره بمجهوده

﴿٦﴾ والطفل على ظهره : ارفع رجله الى قرب اتقه ثم انزلها فيتعلم فعل ذلك من نفسه

﴿٧﴾ والطفل وجهه الى أسفل : ضع يديك تحت قدميه وادفعها بركة فيتعود الطفل على الحبو

ففي هذه التمرينات المختلفة تقوية لعضلات الذراعين والرجلين والعمود الفقري وعضلات الصدر والبطن مما يساعد على تقوية الجسم بالونات الهوائية كلعبة للاطفال

وأثرها في تقوية العضلات

نشير على الام أن تحضر بعضا من البالونات الهوائية الخفيفة متوسطة الحجم لياعب بها طفلها وتتركها معه قى سريره فتجد أن الطفل بغيريته يدفعها تقدمه فترتفع فيسر بذلك ثم يكرر العملية طورا برجله وأخرى بيده كما أنه يحاول أن يرفع رأسه من سريره ليرى أين وقعت البالون وفي ذلك تقوية لعضلات جسمه وذلك بطريقة سهلة التناول