

نمو القدرة على الحبو

ما هي الحركة؟ عندما نتحدث عن الحركة في الإنسان أي القدرة على الحركة فإننا نتذكر التركيبات العديدة لهذا المفهوم، من ناحية تعني النظام الحركي الفطري والمكتسب، مثل استقامة الرأس أو المشي. ومن ناحية أخرى تعني تنسيق أداء جماعي للعديد من الحركات الفردية، كما هي في الحركات العجيبة للمترحلق على الجليد. كما علينا ألا ننسى أن حركاتنا تختلف خلال مراحل النمو من حركات عنيفة وحركات بسيطة، فالأولى تؤديها جميع أطراف الجسم مثل التخبط. أما الحركات البسيطة، فهي التي تقوم بها فقط مجموعة صغيرة من العضلات مثل الخياطة والابتسام.

في الوقت الذي تعتبر فيه أية حركة بالنسبة للبالغ الصحيح المعافى شيئاً عادياً فإنها تعد بالنسبة للرضيع شيئاً جديداً وصعباً، يمكننا أن ندرك ذلك ببساطة، عندما ندرك الجهد الذي نبذله لتعلم التزحلق على الجليد أو عند صعود السلم لأول مرة بعد الإصابة بكسر في الساق.

يوضح لنا مثال التزحلق على الجليد شيئاً آخر، أنه لا بد من أن تتوفر الفرصة المثل لتعلم حركة جديدة، فنادرًا ما يتعلم المرء التزحلق، كما أنه أكثر ندرة أن يتعلم المشي، فإذا تم حبس الطفل لشهور في مقعد الوثب، فإنه يأخذ وقتاً

أطول في الاتزان الضروري للقدرة على المشي، بالإضافة إلى أن المران ضروري لتعلم الحركة.

سنبدأ عرض نمو القدرات بالقدرات الأربع، التي ترتبط بالحركة وهي الحبو والجلوس والمشي والمسك.

نعني بالحبو التحرك على اليدين والركبتين، إنها ليست من حركات البالغين، فأثناء الزحف يلامس الجذع السطح الذي أسفله، أما عند الحبو فإن الجذع يكون مرفوعاً عن الأرض.

لا يعد تطور الحبو أمراً مختلفاً عن التطور التدريجي للطفل من وضع الرقود على البطن حتى الحركة المنتظمة على الأطراف الأربعة. فبالنسبة لما لوضع الرقود على البطن من فوائد أو أضرار فلا يمكننا الإسهاب في معالجة هذا الموضوع. ولكنه من المؤكد أن المبالغة في اتخاذ الجنين لوضع وآخر قد يسبب أضراراً أو مخاطر للجنين. ومن ناحية أخرى فإنه من الجدير بالذكر أنه قد تكون النصيحة بالرقود على البطن لأسباب علاجية.

وسنعرض الآن أهم مراحل تطور الحركة في وضع الرقود على البطن؛ يوجه الطفل حديث الولادة رأسه إلى أحد الجانبين ويتمكن من رفعها للحظة، وأحياناً ينجح في رفعها في المنتصف لبضع ثوان. يشني الطفل ذراعيه بشدة وهو قابض على يديه، واضعاً ركبتيه أسفل بطنه، يعد هذا الوضع نتيجة لإجهاد العضلة القابضة وهذا يعد طبيعياً.



في الشهور الأولى يجتهد الرضيع في رفع رأسه، مما يقوي عضلات الرقبة والظهر والذراعين. يعد الوضع القائم للرأس هو ألف باء لجميع الحركات الأساسية،

لاحظ - لاحظي - أن الرأس دائماً هو الأساس عند القيام أو الالتفات، فعلينا أن نعلم هذا جيداً.



يحتاج الرضيع في الأشهر الثلاثة الأولى من عمره حتى يقيم رأسه وهو في وضع الرقود على البطن إلى بضع دقائق كما أنه بالتأكيد يسند على رسيه.



وبعد مرور حوالي ثلاثة أشهر أخرى من عمر الرضيع، نجد أنه لم يعد يحتاج إلى أن يسند على رسيه، بل يمد ذراعيه ويسند على يديه، يأتي اتزان الجسم من الارتكاز على البطن والاستناد على اليدين مفتوحين؛ حيث إن الرأس والقفص الصدري لا يلمسان السطح الذي أسفله.

يتمكن الطفل في هذا الوضع من أن يتحرك من مكانه، فمثلاً يدور حول نفسه. يتعلم الطفل بعد بضعة أسابيع أن يتحرك أو يزحف فعلياً إلى الأمام، هذه الحركة معروفة أيضاً في التدريبات العسكرية وهي تتطلب جهداً شاقاً، فهي تعد بالنسبة للبالغ - كما هو الحال بالنسبة للرضيع - حركة متعبة.



يدرك الطفل سريعاً أنه يمكنه أيضاً أن يسند على ركبتيه إلى جانب ذراعيه ويديه وهذا نطلق عليه «الارتكاز على الأطراف الأربعة»، وهو وضع الجسم عندما يرتفع الجذع عن السطح أسفله ولا يلامسه. إلا أن الطفل يظل غير سعيد بهذا الوضع الثابت، فهو دائماً يحاول أن يتحرك ويبحث عن الحركة. فيتأيل الطفل في الشهر التاسع على الأطراف الأربعة لكي يجرب مدى اتزانه، حتى يتقن هذا الوضع جيداً ليبدأ في الخطوة المهمة التالية في النمو، ومن خلال ذلك ينجح الطفل في يوم أن يحرك ذراعه وساقه إلى الأمام



دون أن ينقلب. ويدفعه نجاحه إلى أن يكرر المحاولات من جديد، وبعد بضعة أسابيع من المرات يستطيع الطفل الحبو على يديه وركبته. وتدرجياً يصبح الحبو أسرع وأكثر انتظاماً وأماناً.

من الآن يغزو الرضيع البيت بأكمله، البيئة المحيطة به، عند بعض الأطفال يسير النمو بخطى سريعة في النصف الثاني من السنة الأولى من عمر الطفل. كما لو كانوا يودون أن يتخطوا الحبو إلى المشي. وحيث إنهم ما زالوا لم يشعروا بالأمان في المشي فإنهم يحبون كلما أرادوا الوصول أسرع إلى شيء ما.

يعد الحبو هو المرحلة النهائية، والتي لم تعد بالنسبة للبالغين شكلاً بدائياً مميزاً للحركة، إلا أنه وظيفة لها قيمة عظيمة في النمو؛ حيث إنه يعد تمريناً شاملاً لجميع عضلات الجسم ولحفظ اتزان الجسم (والذي لا غنى عنه عند المشي بعد ذلك).