

نمو القدرة على الجلوس

يعد الجلوس وظيفية حركية، لكن التحرك ليس الهدف منها. إن هذا الوضع يقيّد الحركة نوعاً ما، بينما الحركة فلا تتقيّد بهذا تماماً، أثناء الجلوس يمكن للبيدين أن تتحركا حركات دقيقة وهادفة مثل الأكل واللعب والعمل... إلخ.

ليستطيع الطفل الجلوس بمفرده يشترط أن تتم ثلاث وظائف أساسية: ١- استقامة وضع الرأس في أي وضع للجسم، ٢- القدرة على ثني الخصر، ٣- دوران الجذع الإرادي.

يميل رأس الطفل حديث الولادة إلى أحد الجانبين في وضع الرقود على الظهر، ولكن بعد بضعة أسابيع يتمكن الرضيع من أن يحتفظ برأسه في المنتصف أكثر ولمدة أطول. ويوجه وجهه إلى الشخص المنحني فوقه وينظر إليه لفترة قصيرة.



عندما نحاول أن نجذب «الصغير» - هكذا يطلق على الطفل في اللغة المتخصصة في الأشهر الثلاثة الأولى من عمره - لوضع الجلوس فإن رأسه يسقط إلى الخلف. وعندما نعدّل الطفل في وضع الجلوس فإنه يتمكن من رفع رأسه لبضع ثوانٍ تزداد كل مرة مع تكرار هذه الحركة. يستطيع

الطفل تقريباً في نهاية الشهر الثالث أن يحتفظ باستقامة رأسه - حتى إن كانت تتمايل - لمدة أكثر من نصف دقيقة.



يحاول الطفل مع زيادة قوة عضلات الرقبة الأمامية أن يرفع رأسه من وضع الرقود على الظهر إلى الأمام، مما يجعله يكتسب أيضاً وضعاً جديداً. فإن هذه القوة تجعل الطفل يرفع رأسه على استقامة العمود الفقري، عندما يجذب ببطء إلى وضع الجلوس، في هذا الوقت يكون الطفل في الربع الثاني من السنة الأولى.



الآن يستطيع الطفل أن يحتفظ دائماً باستقامة رأسه بشكل صحيح وهي «قائد الأوركسترا» لجميع حركات الجسم. ومع زيادة القدرة على الثبات، فإنه يظل دائماً محتفظاً بالاستقامة، ويساعده على ذلك ما يسمى «القنوات الهلالية» بالأذن الداخلية التي تسجل أي حركة للرأس بدقة وترسلها للمخ، يسري الأمر من خلال الجهاز العصبي إلى العضلة المختصة بالبقاء دائماً في وضع رأسي. نقوم بتجربة توضح ذلك، نجعل الطفل في وضع الجلوس - حيث إنه ما زال لا يستطيع أن يقوم بذلك بمفرده - ونميل جذعه بحرص إلى اليمين أو اليسار، فنجد أن الرأس تكون على امتداد الجذع ثم تتجه ببطء إلى أعلى.



يعتدل وضع الرأس تماماً حتى الشهر السادس بشكل طبيعي. سننتقل الآن للوظيفة التالية وهي انثناء الخصر. ويمكننا أن نلاحظها بوضوح عندما يرفس الطفل عند رقوده على ظهره. يرفس الرضيع المعافي منذ الولادة بشدة بساقيه - دون تفضيل لساق على الأخرى. تتمرن الساقان على الحركة مع تكرار الثني والفرد بلا كلل - وهو لا يزال



في وضع أفقي. تتزايد قوة الرفس، وتمثل الساقان دائماً منحنيات أكبر، حتى يتمكن الطفل من أن يبقي ساقيه مرفوعتين إلى «أعلى» بضع ثوان. وهذا يتم من خلال اثناء الخصر. في هذا العمر (حوالي ستة شهور) يريد الطفل أن يلمس يديه كل شيء في متناول يده. يمسك الطفل ركبتيه أو قدميه ويتعرف على أجزاء جسمه لأول مرة من خلال اللعب.

الشرط الثالث ليتمكن الطفل من الجلوس كما ذكرنا من قبل هو دوران الجذع. الآن يصل الرضيع في نمو حركته الكلية إلى نقطة تحول؛ حيث يبدأ الطفل هنا في الاستدارة إلى وضع الرقود على البطن من الرقود على الظهر، ولا يستطيع الرضيع حتى الآن أن يغير وضعه، فهو ما زال في وضع الثبات. تظهر عند استدارة الجسم مرونة الخصر مفاجئة، وهي القدرة التي بدونها لا يمكن للإنسان أن يستقيم، كما أنه بدونها يفقد قدرته على الحركة.



باكتمال نمو هذه الوظائف الثلاث، وهي استقامة وضع الرأس والقدرة على ثني الخصر ودوران الجذع، تتوافر الشروط الثلاثة اللازمة لنمو القدرة على الجلوس عند الرضيع. تعد المسألة مسألة وقت وتدريب فقط حتى يتمكن الطفل من الجلوس، في البداية يستدير الرضيع إلى أحد الجانبين مرتكزاً على ساعده، ثم يرتكز بعد ذلك على يده فقط، يبحث الطفل بيده الأخرى عن وضع آمن قبل أن يجروء على رفع يده المرتكز عليها من الأرض، وبذلك يرفع الجزء العلوي من جسمه أكثر فأكثر، حتى يصل إلى الوضع الرأسي. يستطيع الطفل بذلك أن يجلس بمفرده، مما يجعل السعادة تظهر عليه بهذا الوضع الجديد.

يتمكن الطفل تمامًا من الجلوس حتى الشهر العاشر تقريبًا، يستطيع الطفل الآن أن يجلس بشكل آمن بساقين ممدودتين ومنفرتين قليلاً، وخصر منتصب وظهر مستقيم - الذراعان واليدين حرتان، فالطفل لم يعد يرتكز عليها - ويتسع مجال اللعب ليديه وذراعيه من خلال استدارة الخصر.

