

# Imiku ja väikelapse füüsiline areng

## Füsioterapeudi vastuvõtt lastele

**Füsioterapeut** hindab lapse motoorset arengut ja liigutuste kvaliteeti, konsulteerib võimalike riskide teemal ja aitab leida eakohased mängulised tegevused ning terapeutilised harjutused arengu toetamiseks.

Igapäevaselt kasutatavad valed liigutusmustrid muutuvad harjumuseks ja hiljem on neid raskem korrigeerida. Varakult alustatud füsioteraapia aitab maksimaalselt ära kasutada aju kiirema arengu perioode kahel esimesel eluaastal. Tulemuseks on hästi arendatud laps, kellel on hea kehatunnetus, koordineerimine ja õppimisvõime.



### Kuni kaheaastase lapsega soovime tulla vastuvõtule, kui:

- soovite hinnangut lapse motoorsele arengule ja liigutuste kvaliteedile
- esinevad probleemid lihastoonusega
- esineb kehapoolte asümmeetria
- lapse motoorne areng on ebareeglipärane või eakaaslastest aeglasem
- uute oskuste õppimine valmistab raskusi



### Alates kaheaastase lapsega soovime tulla vastuvõtule, kui:

- motoorsete oskuste omandamine on aeglane või hiljaks jäänud
- lihastoonus on suurenenud või vähenenud
- esineb asümmeetriat erinevates asendites, siirdumistel või liikumisel (näiteks roomamine, käputamine)
- esinevad rühiprobleemid
- on muust põhivaigusest tingitud kaebused (valu, liigeseliikuvuse vähenemine jms)

Füsioterapeudi vastuvõtule võib pöörduda juba vastsündinuga, et saada teadmisi, kuidas last käsitleda ja toetada tema sensomotoorset arengut alates esimesest elupäevast.

Tulla võib ka siis, kui laps on täiesti terve, selleks et lapsevanem saaks õppida, kuidas soodustada oma lapse liigutuslikku arengut.

**Oodatud on kõik kuni 5-aastased lapsed.**

**Teenusele tulles palume lapsele kaasa võtta mugavad (võimalusel sportlikud) riided.**



☎ 1330  
✉ [info@confido.ee](mailto:info@confido.ee)

[confido.ee](http://confido.ee)

Tegevusload: L05060, L06500



## Häirekellad, mis viitavad sellele, et laps võib vajada rohkem tuge, on järgmised.



### 3-kuuselt:

- puudub peakontroll
- eelistab vaadata ainult ühele poole
- ei taha olla kõhuli ja kõhuli olles raskused pea tõstmisel
- pinges jalad või rusikas käed (vähe aktiivseid liigutusi)
- selili asendis lükkab pea kuklasse



### 6-kuuselt:

- ei pööra
- raskused käte kokku toomisel
- eelistab ühte kehapoolt



### 9-kuuselt:

- istub kumera seljaga
- ei rooma või ei käputa
- raskused siirdumistel ühest asendist teise



### 12-kuuselt:

- istub asümmeetrilises asendis
- istub tugevalt sirutatud jalgadega
- raskused püsti tõusmisel



1,6 a

**1,6-aastaselt:** laps ei kõnni iseseisvalt



2a

**2-aastaselt:** laps ei jookse ega roni

Nimetatud juhtudel saab nõu küsida perearstilt, kes saab hinnata lapse üldist arengut ja suunata vajadusel õige spetsialisti juurde või siis hoopis lapsevanemat rahustada.

**Füsioterapeut** saab aidata kaasa lapse õigete liigutusmustrite omandamisele ja vajadusel lihastoonuse parandamisele. Samuti siis, kui soovitakse toetada lapse tervislikku arengut.

Iga laps areneb eri kiirusel ja ette võib tulla olukordi, kui laps ei tee mõnd teatud vanuses vajalikku tegevust. Kuid areng beebieas ei ole kõikidel lastel ühesugune ja sageli ei ole muretsemiseks põhjust. Näiteks saab mõni laps roomamise selgeks juba 6-kuuselt, mõni aga 8- või 9-kuuselt.

## Lapse motoorse arengu test

Järjest enam jõuab füsioterapeudi konsultatsioonile murelikke lapsevanemaid, kelle lapse motoorne areng esimesel eluaastal on hilistinud või ei kulge mootorsete oskuste omandamine tavapärasel järjekorras. Sellises olukorras on abiks objektiivne hindamismeetod, mis lisaks mootorsetele oskustele hindab ka liigutuste kvaliteeti.

SOMP-test (the Structured Observation of Motor Performance) on loodud enneaegsete ja ajaliselt sündinud 2–10-kuuste laste motoorse arengu taseme ja kvaliteedi hindamiseks.

Lapse hindamise aluseks on spontaansed ja tahtlikud liigutused.

Testi eesmärk on teha kindlaks lapse kõrgem motoorse soorituse tase ning leida kõrvalekaldeid motoorse soorituse kvaliteedis. Hindamise tulemused aitavad lihtsustada otsustamist teraapiavajaduse üle ja on olulised edasise tegevuse planeerimiseks. Liigutuste halvem kvaliteet näitab suuremat riski arenguhäirete kujunemiseks.

Varasem liigutuste kvaliteedi hindamine aitab leida lapsed, kes vajavad regulaarselt füsioterapiat ja füsioterapeudi süstemaatilist jälgimist.

