

Βάδιση και η σημαντικότητά της

Η ανάγκη για βάδιση ή και μετακίνηση του σώματός μας είναι πολύ σημαντική γιατί επιφέρει πολλά οφέλη στο σώμα τόσο σε οργανικό αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο. Το ίδιο συμβαίνει στα παιδιά αλλά και στους εφήβους, που πάσχουν από κινητικές δυσκολίες. Η βάδιση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας σχεδόν όλων των παιδιών που φοιτούν στο σχολείο μας είτε ανεξάρτητη, είτε με βοήθεια (θεραπευτή, περπατούρες, μπαστούνια κ.ά), γι' αυτό καλό είναι όπου είναι εφικτό να συνεχιστεί και στο σπίτι.

Η **ΒΑΔΙΣΗ** βοηθά στην:

- Ενδυνάμωση όλων των μυών στο σώμα
- Ενεργοποίηση/φόρτιση όλων των μελών του σώματος
- Αποφυγή/μείωση του κινδύνου της οστεοπόρωσης αλλά και της σκολίωσης
- Αποφυγή/μείωση εξαρθρώσεων κυρίως ισχίων
- Αύξηση/βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας
- Αύξηση/βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας
- Καλύτερη λειτουργία των εντέρων
- Βελτίωση της οπτικοκινητικής λειτουργίας
- Βελτίωση του αμφοτερόπλευρου συντονισμού,



Πολύ σημαντικό πριν τη βάδιση είναι να:

- Τοποθετήσουμε τους νάρθηκες του παιδιού (κνημοποδικούς, νάρθηκες ισχίου-λεκάνης-γόνατος, νάρθηκες σκολίωσης κ.ά)
- Έλεγχος του βοηθήματος που χρησιμοποιεί το παιδί σας στο σπίτι (φρένα)
- Χρήση βάδισης σε διαφορετικούς χώρους στο σπίτι (βεράντα, κήπος, σαλόνι), σε συνδιασμό με μουσική αλλά και μαζί με άλλα παιδιά.

ΒΙΝΤΕΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=YBikjT02BUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=b9z0iNR1SgQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uKcDPns-cv8>

Πηγές:

Cerebral Palsy: A complete guide for caregiving by Freeman Miller and Steven J Bachrach, 2006

Virtual reality therapy likely to help children with balance and walking, pooled analyses find, Pena Ana, 2019 at Cerebral Palsy News today site.

