



گردن سنبھالنے کیلئے ورزشیں

گردن سنبھالنا بچوں کی نشوونما کا پہلا اور اہم سنگ میل ہے اس کے بعد بچے نشوونما یا گروتھ کے اگلے پہلو مثلاً چیزیں پکڑنا، بیٹھنا، کھڑے ہونا، چلنا وغیرہ حاصل کرتے ہیں۔ ایک صحت مند بچہ تقریباً تین ماہ کی عمر میں گردن سنبھال لیتا ہے۔ گردن سنبھالنے کی تعریف محققین کی جانب سے اس طرح کی گئی ہے۔

"جب بچہ اُلٹا لیٹے ہوئے اپنا سر 90 ڈگری اٹھالے یا جب بچے کو بٹھانے کی کوشش کی جائے تو وہ اپنا سر اور دھڑ دونوں کو بالکل متوازن رکھے۔"

ایک اور تحقیق کے مطابق "اگر بچے کو سہارے سے بٹھایا جائے تو وہ کم از کم دس سیکنڈ اپنا سر متوازن اور سیدھا رکھے"

بدقسمتی سے کئی جسمانی اور دماغی بیماریاں نشوونما کے پہلوؤں کا حصول سست یا مشکل بنا دیتی ہیں لیکن جدید طبی دور میں بہت سی کارآمد ورزشیں اور جسمانی حرکات جنہیں نشوونما کے پہلوؤں کو مدنظر رکھ کر ترتیب دیا گیا ہے، انہیں روزمرہ کی بنیاد پر اپنا کر خصوصی بچوں کو گردن سنبھالنے میں مدد فراہم کی جاسکتی ہے تاکہ نشوونما کے اگلے لیول یا پہلوؤں کا حصول ممکن ہو سکے۔

مندرجہ ذیل طریقہ کار کو ملحوظ خاطر رکھیں:

بچے میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے حوصلہ افزائی ضرور کریں۔

ورزش کے دوران بچے کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اس سے بات چیت کرتے رہیں۔

ورزش کے دوران استعمال کیے جانے والے کھلونے یا کھیل کا نام ضرور استعمال کریں۔

جب بھی بچہ آپ کے بتائے ہوئے ہدف کو حاصل کرے یا بھرپور کوشش کرے تو اس کی تعریف یا حوصلہ افزائی کریں۔

ہدف کے حصول کے لیے فزیوتھراپسٹ کی جانب سے بتائے گئے درست طریقہ کار یا حرکات کا استعمال کریں۔

جب کبھی نیا ہدف حاصل کرنا ہو تو اسے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں تاکہ بچے کے لیے اسے سمجھنا اور سیکھنا آسان ہو جائے۔

بچوں کی توجہ مبذول کرانے کے لیے ورزش کے دوران پھلوں، روشنی یا آواز پیدا کرنے والے کھلونوں کا استعمال کریں۔

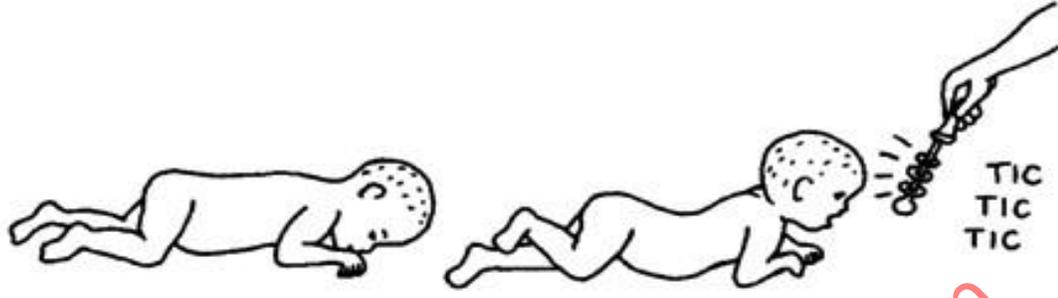
بچے کو دن میں تین بار ورزشیں کروائیں، ایک بار میں ہر ورزش دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں، ہر ورزش کے دوران ہونے والی حرکت یا پوزیشن کو 10 سے 30 سیکنڈ تک روک کر رکھیں۔

بچے کے لئے تجویز کردہ ورزشیں بلا ناغہ جاری رکھیں۔

نوٹ: جیسا کہ بچے کی گردن سنبھالنے کے ساتھ ساتھ دیگر حسیں مثلاً چھونے کی حس، سننے کی حس، دیکھنے کی حس، آنکھوں اور ہاتھوں کی ہم آہنگ حرکات بھی بیک وقت نمو پذیر ہوتی ہیں۔ اس لیے آواز اور روشنی کے محرکات ان کی تکمیل کیلئے نہایت سازگار ہیں۔

گردن سنبھالنے کیلئے ورزشیں مندرجہ ذیل ہیں:

بچے کو الٹا لیٹائیں اور سر اٹھانے کے لئے روشنی اور آواز والے کھلونوں کا استعمال کریں۔ کھلونے کو اوپر کی طرف اٹھائیں تاکہ بچہ اوپر کی جانب گردن اٹھائے اور اسی طرح پھر دائیں اور بائیں جانب حرکت کروائیں۔



اگر بچہ خیرخواہ ردعمل نہ دے تو نیچے دی گئی تصویر کی طرح الٹا لیٹائیں اور اس کی ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب موجود مسلز یا پٹھوں کو گردن سے لے کر پیٹھ کی جانب گھسیٹتے ہوئے دبائیں۔



اگر بچے کے کندھوں اور کمر کے پٹھے کمزور ہوں تو اسے گردن اٹھانے میں دشواری پیش آسکتی ہے اس صورت میں کوئی تولیہ لپیٹ کر ایک گول تکیہ بنا لیں یا پھر ایک چھوٹا گول تکیہ لے کر بچے کے سینے کے نیچے رکھیں اور اس کے سامنے کوئی کھلونا رکھ دیں تاکہ بچہ اس کی طرف متوجہ ہو کر گردن اٹھا سکے۔



اگر ابھی بھی بچے کو گردن اٹھانے میں دقت کا سامنا ہے تو اسے اپنے جسم کا سہارا دے کر لیٹائیں لیکن بچے کا جسم متوازن اور سیدھا رہے اس حالت میں بچے کو گردن اٹھانے کے لئے بہت کم کوشش درکار ہوگی جیسا کہ نیچے دی گئی تصویر میں دکھایا گیا ہے



جب بچہ سیدھا لیٹا ہوا ہو تو اس کو کندھوں سے پکڑ کر آرام سے بٹھائیں حتکہ بچے کی گردن پیچھے کی جانب تھوڑی سی جھکے اور بچہ گردن سنبھالنے کی کوشش کرے، اب بچے کو دوبارہ سیدھا لیٹا دیں۔



[احتیاط: بچے کو ہاتھوں یا کلانیوں سے کھینچ کر اپنی جانب مت اٹھائیں کیونکہ اس دوران بچے کی کمر اور گردن خطرناک حد تک پیچھے کی جانب جھک سکتی ہے۔]

NOT LIKE THIS



ایسے بچے جن کو پٹھوں میں اکڑاؤ کی شکایت ہے، انہیں بازو سے کھینچ کر بٹھانے کی کوشش کی جائے تو ان کا اکڑاؤ مزید سخت ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں بچوں کو ہمیشہ شانے کی ہڈی سے پکڑ کر بٹھائیں لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ بچوں میں کچھ سیکنڈ گردن سنبھالنے کی طاقت ہو۔



اگر بچے میں اوپر بتائے گئے طریقے پر عمل درآمد کے لئے سکت نہ ہو تو بچے کو اپنے سہارے کے ساتھ بٹھائیں اور تھوڑی سی اس کی کمر پیچھے کی جانب جھکنے دیں تاکہ وہ گردن سنبھالنے کے لیے کوشش کرے، وقت کے ساتھ جب بچہ گردن سنبھالے لگے تو دھیرے دھیرے کمر کا جھکاؤ تھوڑا زیادہ کرتے جائیں لیکن اس حد تک مت جھکنے دیں کہ بچے کی کمر اور گردن دونوں بالکل ہی پیچھے لٹک جائیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ وقت کے ساتھ بچہ گردن اور کمر خود سنبھالے۔



اگر کھانے کے دوران یا دودھ پیتے ہوئے بچہ گردن نہ اٹھائے تو اس کے منہ میں کھانا ڈالنے سے گریز کریں اس کی بجائے چمچ یا فیڈر کو بچے کے ہونٹوں کے قریب لائیں اور بچے کو گردن حرکت میں لانے دیں تاکہ بچہ اپنا منہ خود کھانے کی جانب لائے اور کوشش کرنے پر بڑے خوراک حاصل کرے۔



جب بچہ گردن سنبھالنے لگے تو بچے کو مضبوطی سے اپنی گود میں بٹھائیں اور اس کے ساتھ کھیلیں لیکن اس کے ہاتھوں اور گردن کو آزادانہ رہنے دیں تاکہ وہ گردن و نواح دیکھے اور بازو کو آزادانہ ہر سمت میں حرکت دے سکے۔



بچوں کو اٹھانے کے موزوں طریقے:

بچے کو اس طرح اٹھائیں کہ چہرہ نیچے کی جانب ہو تو یہ پوزیشن بچے کا سر اور گردن سنبھالنے کے لیے بہت کارآمد ہے۔



جب بچہ کچھ سیکنڈ کے لئے گردن سنبھالنے لگے تو اسے نیچے دی گئی تصویر کے مطابق بھی اٹھایا جا سکتا ہے، اس حالت میں بچے کی گردن آزادانہ حرکت کر سکتی ہے۔



اوپر دی گئی دونوں تصاویر ان بچوں کو اٹھانے کے لئے نہایت مفید ہیں جن کے پٹھوں میں اکڑاؤ ہو مزید برآں اسطرح اٹھانے جانے سے ان بچوں کے کولہوں اور گھٹنوں کے پٹھوں کا اکڑاؤ وقت کیساتھ کم ہو جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

ایسے بچوں کا مساج ہرگز نہ کریں جنہیں پٹھوں کا اکڑاؤ ہے کیونکہ مساج ایسی صورتحال کو مزید ابتر کر دیتا ہے۔

مساج ان بچوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے جن کے جسم یا پٹھے کمزور اور ڈھیلے ہوتے ہیں۔

ورزش ہمیشہ ٹھہراؤ اور روانی سے کریں، حرکات کے دوران جھٹکوں سے گریز کریں۔

بخار کی صورت میں ورزش سے گریز کریں۔

قے کے پیش نظر دودھ پینے یا غذا لینے کے ایک سے ڈیڑھ گھنٹے تک بچے کو مندرجہ بالا ورزشیں مت کروائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children