

POSTURA SEDUTA

L'intento di questo opuscolo è quello di fornire ai genitori e ai *caregivers* consigli e idee utili a favorire lo sviluppo della capacità di stare seduti. È importante ricordare, però, che non c'è un tempo uguale per tutti i bambini nel raggiungimento di questa tappa dello sviluppo: l'organizzazione della postura seduta può variare da bambino a bambino, a seconda di fattori costituzionali e dei bisogni individuali.

Il bambino crescendo sente sempre di più l'esigenza di rapportarsi con il mondo esterno, per cui trova benessere e divertimento a restare a terra sul tappeto e comincia a staccarsi dal contenimento rappresentato dalle braccia dell'adulto.

È fondamentale, allora, fornire occasioni in cui il bambino possa sperimentarsi e quindi predisporre un ambiente in cui muoversi senza pericoli, con un tappeto lavabile e cuscini.



Sul tappeto, il bimbo inizia ad organizzarsi per spostarsi ed esplorare l'ambiente intorno a lui, aumenta progressivamente la capacità di controllo del capo e la forza dei muscoli della colonna vertebrale in posizione prona e supina ("a pancia in giù" - "a pancia in su"). Nei momenti della giornata in cui il bambino è sveglio e tranquillo consigliamo di lasciarlo sul tappeto, in modo che inizi ad organizzare i suoi movimenti e a conoscere il suo corpo. È bene alternare momenti in cui il bimbo deve "arrangiarsi" da solo, naturalmente sotto l'attenzione dell'adulto, a momenti in cui i genitori si siedono con lui sul tappeto per condividere un'attività di gioco.

Inizialmente il bambino riuscirà a controllare solo il capo e non tutta la schiena, che sarà completamente piegata a forma di C.



È importante rispettare i tempi di ciascun bambino e non proporgli la posizione seduta se ancora non ne sente il bisogno o non ha acquisito un adeguato controllo del capo.

Quando notate che il vostro bambino inizia a cercare di mettersi seduto, potete accogliere la sua esigenza e aiutarlo ad alzarsi. Ma ricordate: non è ancora pronto per stare a sedere molto tempo!!

Il bambino che desidera mettersi seduto in questa prima fase proverà ad alzare la testa, ma avrà bisogno di aiuto per raggiungere la posizione; potete allora aiutarlo sostenendolo al torace con le vostre mani. Queste prime esperienze possono essere fatte sul fasciatoio o sul letto mettendosi sempre all'altezza del bambino, in modo da guardarsi, conoscersi e comunicare.



È possibile utilizzare una sdraietta, riducendo sempre di più l'inclinazione (da semi-sdraiato a semi-seduto), oppure un cuscinone rialzato, in modo tale da portare il bambino in posizione sempre più verticale.



Contenuto, avrà le mani libere per manipolare ed esplorare i giocattoli, come ad esempio: pupazzetti morbidi, giochi sonori semplici (maracas, sonagli ecc.), giochi in plastica (dai bordi arrotondati, non taglienti), ma anche materiali non strutturati, come stoffe, carte...

Ricordate che potrebbero metterli in bocca: evitate, quindi oggetti piccoli o con pezzi che potrebbero staccarsi!



Per stimolare la sensorialità si possono acquistare giocattoli e libricini tattili, con parti da toccare ed esplorare, con parti ruvide, morbide, pelose, ecc.



Successivamente, migliora il raddrizzamento della parte alta della schiena e il bambino impara a stare seduto da solo appoggiandosi in avanti sulle braccia.



Anche se inizia ad essere più dritto, si potrebbe stancare presto e avvertire disagio; potete quindi contenerlo tra le vostre gambe, così che possa appoggiarsi sulla vostra pancia e sentirsi al sicuro.



Potete sostituire le vostre gambe con un cuscino a mezzaluna che sostiene la parte bassa della schiena posteriormente e lateralmente; soluzione utile anche per quei bambini un po' più timorosi che hanno bisogno di sentirsi protetti per riuscire a mantenere la posizione in tranquillità. Ciò consente a voi di porvi di fronte al vostro bimbo per interagire e parlare con lui.

Ricordate che questa posizione potrebbe non essere stata ancora completamente interiorizzata dal vostro bimbo. Anche se non sembra, sarà concentrato ed impegnato a mantenersi seduto; fate proposte semplici, che non aumentino lo "sforzo energetico" che già sta compiendo nel mantenere la posizione seduta. Per cui, proponetegli un giocattolo o un libro da guardare, cantate o ascoltate insieme le canzoncine. In questo modo si aumenta il tempo in cui il bambino sperimenta la posizione seduta, verso un mantenimento autonomo della stessa.



In questa fase, infatti, il bambino non è ancora autonomo nel mantenere la postura seduta e tende a "chiudersi" in avanti sulle gambe. Per aiutarlo a stare più dritto potete posizionare giocattoli che arrivino all'altezza del petto o ceste tra le sue gambe su cui possa appoggiarsi con le mani e schiacciare, esplorare, toccare...



Ricordate che l'esperienza deve essere piacevole e non frustrante, il vostro bambino ha quindi bisogno di sentirsi protetto e nello stesso tempo incoraggiato nei suoi tentativi.

È importante che gli adulti si mettano sul tappeto insieme al bambino, all'altezza dei suoi occhi e comunichino con lui attraverso gli sguardi, la voce e il gioco.

Per i momenti di gioco in autonomia è utile creare un angolo protetto e morbido, in modo che non si faccia male o si spaventi dopo eventuali sbilanciamenti o cadute.



Da seduto, può controllare lo spazio circostante con lo sguardo, può conoscere ed esplorare gli oggetti... può giocare!

La posizione seduta favorisce il contatto visivo e il rapporto frontale con le persone e quindi la relazione e la comunicazione.

Il bambino assume un maggior controllo della posizione, che riesce a mantenere in maniera autonoma; si raddrizza anche la parte bassa della schiena e le mani sono libere di muoversi per manipolare oggetti (non servono più per sostenersi).



Avrà anche maturato reazioni di difesa, "paracadute", prima anteriori e successivamente laterali e posteriori.

I suoi movimenti diventano sempre più precisi e la sua attenzione inizia a focalizzarsi sui particolari degli oggetti. Oltre a proporgli giocattoli che si trovano in commercio, è utile creare una cesta con materiali di uso comune o di riciclo, che possano stimolare i suoi sensi (spazzolini, mestoli, cucchiaini, barattolini, collane grosse, oggetti in legno, plastica, cartone...).



< La proposta di gioco deve variare, ma soprattutto avere delle "regole": deve iniziare e concludersi e non sovrapporsi con altre! >

Quando sarà in grado di mantenere la postura seduta stabile in modo autonomo per lungo tempo, potete posizionare i giocattoli leggermente più lontani da lui per stimolarlo a sostenersi con le braccia a terra e a portarsi avanti per raggiungerli.



Gradualmente la stessa proposta può essere fatta anche lateralmente in modo che sviluppi maggior equilibrio e stabilità, con giocattoli da afferrare a destra e a sinistra. In questo gioco, il bambino eserciterà la capacità di ruotare il tronco per esplorare e conoscere anche lo spazio posteriore.

Molti bambini, dopo aver acquisito la postura seduta sicura e autonoma, iniziano a pivottare, ovvero ruotare facendo perno sul sedere, sia con l'aiuto delle mani che con movimenti dell'anca. Per aiutarlo a compiere la rotazione (pivot) sul sedere si può giocare con lui mettendo gli oggetti di lato e invitarlo a raggiungerli.



Per favorire il movimento, possono essere proposti giochi che catturino il suo interesse e lo incuriosiscano, divertenti e che stimolino anche alcune abilità cognitive: la torre che cade diverte il bambino e lo spinge a muoversi!



Giocattoli pop-up, con pulsanti da schiacciare perché succeda qualcosa (si illuminano, emettono suoni, fanno uscire un pupazzetto).



Una palla, morbida e grande: facendola rotolare a terra e spostandola a destra e sinistra si motiva il bambino a girarsi e a muoversi per raggiungerla, oltre che a favorire l'utilizzo simultaneo delle due mani.



Il bambino arriverà a svincolarsi dalla posizione seduta per muoversi a terra in modi differenti, a seconda delle proprie esigenze.

Da sdraiato a seduto:

È possibile che alcuni bambini, nonostante abbiano acquisito un controllo discreto della postura seduta e un buon raddrizzamento della colonna vertebrale, abbiano bisogno di un aiuto per passare dalla posizione a pancia in su a quella seduta. È molto importante che il bambino impari a mettersi seduto da solo, per questo motivo va incoraggiato e aiutato con pazienza a scoprire come può fare da solo, limitando la frustrazione e il pianto.

Come fare? Potete aiutarlo a rotolare su un fianco; con una mano stabilizzate il bacino e con l'altra afferrate delicatamente un braccio (Fig. 1); in questo modo il bambino sarà stimolato a spingersi con l'altro braccio a terra (Fig. 2 e 3) e imparerà man mano a eseguire da solo il passaggio posturale.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

Dalla posizione a pancia in giù (Fig.5), per arrivare alla posizione seduta, è utile facilitare il bambino a rotolare sul fianco (Fig. 6 e 7) e da lì procedere come da indicazioni descritte sopra (Fig. 8 e 9).



Fig.5



Fig.6



Fig.7



Fig.8



Fig.9

I bambini, però, possono adottare strategie diverse per effettuare questo cambio posturale: il /la fisioterapista, dopo aver osservato il vostro bambino, sarà in grado di indicarvi la soluzione più adatta per stimolare questo importante passaggio.

Seduta a scalino:

Quando il bambino ha raggiunto l'autonomia nella posizione seduta a tappeto è importante proporgli un altro modo di stare seduto: la "seduta a scalino", ovvero seduto col baricentro rialzato.

Questa posizione stimola il raddrizzamento della colonna vertebrale oltre a favorire la sensazione di carico sui piedi e preparare il bambino a raggiungere la stazione eretta. Per questo scopo, si può inizialmente utilizzare una piccola seggiolina coi braccioli, che gli permette di sentirsi contenuto e di afferrarsi al bisogno. Quando ha raggiunto una maggiore stabilità sarà pronto per sedersi anche su un piccolo gradino o un supporto basso che si trova nell'ambiente domestico.

Una proposta di gioco, in questa posizione, potrebbe essere fargli raccogliere oggetti da terra: esperienza utile per il bambino perché, sporgendosi in avanti, aumenta la percezione di carico sui suoi piedi e impara a gestire gli sbilanciamenti; oppure, porre davanti a lui un piano d'appoggio anteriore su cui posizionare altri giochi.



Ricordate: è molto importante che i piedi siano ben appoggiati a terra. Una scarpina morbida con suola di gomma aiuta il piede a non scivolare avanti.

Prima seggiolina: bassa e con spondine laterali per la sicurezza del bambino.



Seggiolina che si adatta all'altezza del bambino, se girata può essere usata anche da panchetto.

