

Ezzel a naponta kétszer végzett gyakorlatsorral jól fejleszthető a csecsemők csípőízülete

A magzat méhen belüli elhelyezkedése és a szülés körüli megpróbáltatások miatt aszimmetria vagy tartási eltérés alakulhat ki az újszülöttek csípőjénél. Ez a jelenség ijesztő lehet a szülők számára, pedig háttérben legtöbbször nem betegség áll. Annak érdekében viszont, hogy a gyermek ízületei megfelelően fejlődjenek, születéstől kezdve 4-6 hónapos korig naponta kétszer tornáztatni kellene az újszülöttek csípőízületét, például pelenkázás közben. Ebben segít a Semmelweis Egyetem legújabb oktatóvideója.

A magzat lába az anyaméhben többféle módon helyezkedhet el: felcsapottan, befelé vagy kifelé fordulva, de a várandósság végén általában a töröküléshez hasonló, keresztezett, részben felhúzott lábtartás a jellemző, így a csípőízület is ehhez az alsó végtagi helyzethez, pózhoz igazodik.

"A rendszeres mozgás és az arra való képesség az egyik legfontosabb életminőséget meghatározó tényező életünkben. A születés után – a méhen belüli időszaktól eltérően – korlátlan hely áll a csecsemő rendelkezésére. Ez azonban nem jelenti a baba számára a mozgások elszánt és akaratlagos gyakorlását az első néhány hónapban, ezért válik fontossá ebben az időszakban a szülő által irányított torna" – mondja dr. Szabó Miklós Károly.

A Semmelweis Egyetem Ortopédiai Klinika főorvosa hozzáteszi: a csecsemővel végzett gyakorlatok egyrészt növelik az ízület mozgástartományát, másrészt a testi kontaktus által mélyítik a szülő-gyermek kapcsolatot is.

Kisfilmünkben azokat a gyakorlatokat mutatjuk be, amelyek rendszeresen – naponta minimum kétszer – például a pelenkázások alkalmával is elvégezhetőek, így jól beilleszthetők a napi rutinba.

Kapcsolódó YouTube videó: [Csecsemőkori csípőtorna](#)

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@szemmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/13125/ezzel-a-naponta-ketszer-vegzett-gyakorlatsorral-jol-fejlesztheto-a-csecsemok-csipoizulete/>