

Ενδεικτική απάντηση

4.1

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή ακολουθώντας ένα πρόγραμμα αποκατάστασης για βελτίωση της ισορροπίας του μπροστά σε καθρέφτη. Μπορεί να χρησιμοποιήσει ασύμμετρες ασκήσεις μεταβάλλοντας τον ρυθμό κίνησης, ασκήσεις PNF και διάφορα αθλήματα, με αρκετά διαλλείματα κατά την διάρκειά τους και αν γίνεται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.

4.2

Παρατηρούμε σε ένα μωρό ότι τα πρώτα του βήματα τα κάνει στην τετραποδική θέση για να έχει μεγάλη βάση στήριξης. Λυγίζει λίγο τα γόνατα του για να κατεβάσει το κέντρο βάρους. Όταν αρχίσει να περπατάει ανοίγει τα πόδια και κάνει πλάγια βήματα και όχι βήματα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, γιατί έτσι έχει μεγαλύτερη βάση στήριξης.