**Co to jest równowaga?**

****

**Błędnik**, położony w uchu wewnętrznym to dzieło godne mistrza inżynierii. Jego budowę trudno krótko opisać. W dużym skrócie: tworzą go woreczek i łagiewka oraz trzy przewody półkoliste. W tych dwóch pierwszych znajdują się maleńkie, skomplikowane struktury, które zbierają informacje o położeniu ciała w przestrzeni. Woreczek "odczytuje" to, co związane z działaniem grawitacji, zaś łagiewka odchylenia od pionu. W przewodach półkolistych wykrywane są ruchy głowy. Wszystkie te informacje przekazywane są do nerwu przedsionkowego i do ośrodka równowagi w mózgu. Ale to nie koniec.

Żeby ciało wiedziało, jak poruszać się w trójwymiarze, nie wystarczą informacje z błędnika. To jest wstępny raport przekazywany do mózgu i tam porównywany z informacjami pozyskanymi przez inne zmysły. **Wzrok** sprawdza, czy błędnik nie został oszukany. Zdecydowana większość informacji na początku życia płynie ze stawów, gdzie zakończenia nerwowe odczytują dane o położeniu części ciała względem siebie. Potem na kontrolę ciała w przestrzeni największy wpływ ma wzrok i dotychczasowe doświadczenia. Gdy te wszystkie informacje są spójne, jesteśmy w stanie normalnie się poruszać, wykonywać codzienne czynności, a niektórzy nawet - przejść po linie.  
  
Dziecko w brzuchu mamy już w szóstym miesiącu życia płodowego ma rozwinięty błędnik i wie, jak przyjemnie jest kołysać się w wodach płodowych. Nie wie za to, czy wisi głową w dół (może to i dobrze ), leży w poprzek czy siedzi na pupie. Jeszcze wiele miesięcy po urodzeniu uczy się reakcji na zmianę położenia ciała w przestrzeni, na rękach rodziców, na podłożu, bo zmysł wzroku, błędnik i tzw. czucie głębokie dopiero zaczynają współpracę. Dziecko powoli doskonali kontrolę wzroku, a przez to również kontrolę swojego ciała. Dzięki temu stopniowo jego ruchy stają się bardziej precyzyjne. Pojawiają się coraz bardziej dojrzałe reakcje równoważne i reakcje obronne.

Reakcje równoważne są wywoływane przez stymulację błędnika. Wpływają na naszą umiejętność utrzymania równowagi zwłaszcza w ruchu, po to aby dziecko miało kontrolę nad ruchem podczas np. skakania, biegania. Są to reakcje obronne, pojawiają się w odpowiedzi na nagłą zmianę pozycji ciała lub w momencie utraty równowagi.

**Zaburzenia rozwoju zmysłu równowagi.** W większości przypadków rozwój zmysłu równowagi przebiega prawidłowo, ale nie zawsze tak się dzieje. Istnieją dwa rodzaje zaburzeń równoważnych: **podwyższona wrażliwość na ruch i obniżona wrażliwość na bodźce ruchowe.** Nadwrażliwość na bodźce równoważne objawia się nieprzyjemnymi odczuciami związanymi z ruchem. Naturalną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest unikanie ruchu. Dzieci nadwrażliwe na ruch nie lubią schodów, przewracają się na prostej drodze, potykają o własne nogi, niechętnie gonią piłkę, unikają huśtawek, drabinek, bujawek i karuzeli. Dzieci starsze są liderami zabaw ruchowych, ale same nie bawią się w berka. Nieprzyjemnymi wrażeniami związanymi z ruchem mogą być zawroty głowy, mdłości, poczucie niepewności i lęku. Unikanie ruchu narasta z czasem, ponieważ dzieci mające takie problemy czują się mniej sprawne, dziwne i gorsze od innych. Czują się tak, bo wciąż przegrywają i nic im nie wychodzi. Nadwrażliwość na ruch powoduje wiele kłopotów, z którymi trudno poradzić sobie samemu. Kłopoty te stają się mniejsze jeśli odpowiednio wcześnie zaproponuje się dziecku ćwiczenia ukierunkowane głównie na zmysł równowagi. Niechęć do ruchu powinna zwrócić uwagę i zainteresować najbliższe otoczenie dziecka. Dziecko rozwija się przez ruch, a skoro go unika jest to oznaką jakichś problemów, którym trzeba się przyjrzeć. Unikające ruchu dziecko potrzebuje profesjonalnej pomocy podobnie jak dziecko poszukujące nadmiernie wrażeń związanych z ruchem, czyli nadpobudliwe ruchowo.

[Kranowitz Carol Stock](https://tantis.pl/autor/kranowitz-carol-stock-a109846.html) „Nie zgrane dziecko”

Źródło: Joanna Szulc, miesięcznik Dziecko; konsultacja Paweł Zawitkowski, fizjoterapeuta

http://wspomaganierozwojudzieci.pl