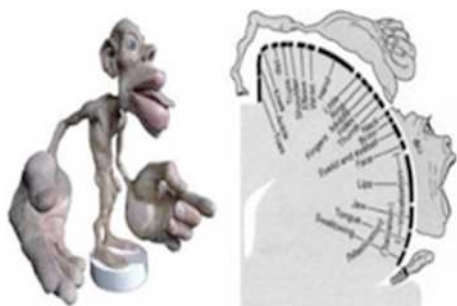


## ***Terapia ręki bez szlaczków?***



człowieka.

Ręka człowieka jako wyspecjalizowany narząd ma ogromne znaczenie w naszym życiu. Dzięki niej poznajemy świat. Jest odpowiedzialna za szereg funkcji. Potrafi nam służyć jako silne narzędzie do podnoszenia ciężarów, popychania, a jednocześnie potrafi wykonywać bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy takie jak zapinanie guzików, wiązanie sznurówek, szycie czy pisanie. Tak szeroki zakres specjalizacji kończyn sprawia, że to w głównej mierze od ich sprawności zależy poziom funkcjonowania każdego

Rozwój kory mózgowej i skomplikowany mechanizm nerwowy, czyni nasze ręce i dłonie czymś niezwykle wyjątkowym i fascynującym. Dzięki tym złożonym procesom jesteśmy w stanie zapoczątkować ruch, koordynować i kontrolować swe zachowania ruchowe oraz płynnie je zakończyć. Obszar kory mózgowej odpowiedzialny za ruchy dłoni, kciuka i palców, zajmuje zadziwiająco dużą powierzchnię w stosunku do innych części ciała. To wskazuje na ogromne znaczenie funkcjonalne ręki w naszym życiu codziennym.

O nieprawidłowościach w zakresie funkcjonowania rąk można mówić w bardzo szerokim zakresie - od całkowitych niezdolności do kontrolowania ich ruchów do drobnych trudności grafomotorycznych. W naszej praktyce Poradnianej coraz częściej spotykamy dzieci z trudnościami w zakresie samoobsługi oraz z trudnościami grafomotorycznymi.

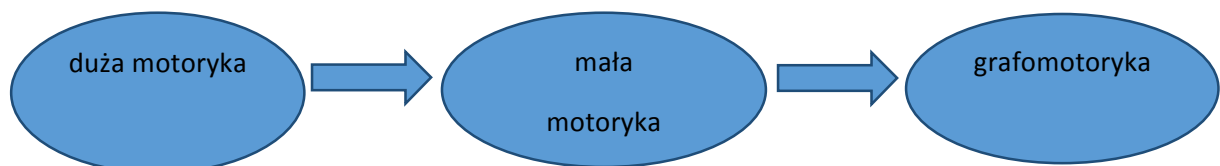
Niepokojące objawy, które mogą wskazywać na zaburzenia małej motoryki

- dziecko niechętnie podejmuje czynności manualne (malowanie, lepienie z plasteliny, układanie drobnych przedmiotów),
- ma problemy z nauką czynności samoobsługi (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików),
- ma wyraźnie obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe,
- ma problemy z koordynacją obu rąk podczas zabaw manipulacyjnych,
- wykonuje czynności wymagające dużej precyzji zbyt wolno lub za szybko i niedbale,
- szybkość i siła ruchów dziecka nie jest dostosowana do zadania,
- nie lubi dotykać nowych i różnorodnych faktur,
- unika używania rąk i manipulowania przedmiotami,
- dostarcza sobie dodatkowych doznań proprioceptywnych i domaga się zdecydowanego i mocnego ucisku dłoni np. siada na własnych dłoniach, bardzo mocno zaciska ręce na przedmiotach, uderza rękami w przedmioty o ostrych i wyraźnych fakturach.

Terapia ręki to przede wszystkim usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców. Terapia ręki to również dostarczanie wrażeń dotykowych, umożliwiających poznawanie różnych kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania. Ale przede wszystkim chodzi o osiągnięcie samodzielności w podstawowych czynnościach życiowych.

Należy pamiętać, że ogromna ilość czynności dnia codziennego jest doskonałą okazją do ćwiczeń w zakresie małej motoryki. Często ubieramy Dzieci, by paradoksalnie mieć potem więcej czasu na ćwiczenia usprawniające np. rękę, a przecież w czasie ubierania nasze ciało i ręka wykonuje właśnie szereg zróżnicowanych ćwiczeń.

Rzeczony rozwój małej motoryki mieści się w rozwoju psychomotorycznym dziecka i przebiega równolegle z jego całościowym rozwojem. Kontrola nad ciałem rozwija się stopniowo, poczynając od głowy przechodząc w kierunku stóp, od osiągnięcia stabilizacji centralnej do sprawnego posługiwania się dłonią. Ruchy duże rozwijają się przed małymi, bardziej precyzyjnymi. Opanowanie chwytu pisarskiego oraz umiejętności grafomotorycznych jest ostatnim etapem tego rozwoju.



Na to jak pracują ręce dziecka ma wpływ całe jego ciało. Nie należy zatem w pracy z dzieckiem z tzw. zaburzeniami małej motoryki ograniczyć się wyłącznie do obserwacji i ćwiczeń jego dłoni i palców. Należy pamiętać, że czasem niska estetyka rysunków, czy też „brzydkie pismo”, ma różne podłoża. Często pozostanie z dzieckiem przy ćwiczeniach stolikowych i proponowanie mu wykonywania szlaczków nie przyniesie spodziewanych efektów, a wywoła frustrację i zniechęcenie.

#### **Cele terapii ręki:**

- wspomaganie precyzyjnych ruchów rąk
- poprawa umiejętności chwytu
- wyuczenie zdolności skupienia uwagi, patrzenia
- wzmacnianie koncentracji
- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej
- przekraczanie linii środkowej ciała

Rozpoczynając pracę z zakresu małej motoryki należy dokonać wnikliwej obserwacji dziecka pod kątem funkcjonowania samej ręki, ale również dysfunkcji całego organizmu. Powinniśmy zatem ocenić dużą motorykę, małą motorykę, napięcie mięśniowe, procesy sensoryczne. Często zdarza się,

że trudności grafomotoryczne dziecka czy samoobsługowe wiążą się z nieprawidłowo przetwarzanymi bodźcami dotykowymi. Dziecko z nadwrażliwością dotykową ograniczając sobie doznania dotykowe może stosować nieprawidłowy chwyt pisarski. Dziecko ze słabym czuciem swojego ciała może używać niewłaściwej siły w trakcie prac grafomotorycznych, może zbyt mocno lub za słabo trzymać ołówek, kredkę.

Co może zrobić rodzic, aby pomóc swojemu dziecku w rozwoju małej motoryki? Przede wszystkim zadbać o jego aktywność fizyczną, o rozwój dużej motoryki. Równie ważne jak nauka języków obcych wydaje się spędzanie czasu na placach zabaw, uprawianie różnorodnych sportów. Pozwólmy, zachęcajmy i angażujmy dzieci do prac domowych takich jak gotowanie, majsterkowanie, sprzątanie. Zbliżające się święta będą doskonałą okazją do takich właśnie naturalnych ćwiczeń. Upieczenie ciasteczek na choinkę, czy lepienie pierogów dostarczy dziecku niezapomnianych wrażeń zarówno sensomotorycznych jak i emocjonalnych płynących z radości spędzenia czasu z rodziną.

Opracowała: Arletta Migda - pedagog, terapeuta SI, PPP-3

#### Literatura:

A. Giczewska, W. Bartkiewicz, Przyjaciół, 2009 Nr 5(18).

A. Giczewska, W. Bartkiewicz, Terapia ręki, Warszawa 2014.

L.Eliot, Co tam się dzieje?, Poznań 2003.

