

Dnia 12 stycznia 2017 roku w SOSW w Świebodzinie odbyło się spotkanie z rodzicami dotyczące zagadnienia **terapii ręki**.

Zainteresowanym rodzicom, opiekunom zaprezentowano proste pomoce dydaktyczne oraz przekazano informacje, porady, podano przykłady ćwiczeń do stosowania w domu.

Spotkanie przeprowadziła Anna Jedowska - prowadząca w Ośrodku zajęcia terapii pedagogicznej i terapii ręki.

Tematyka prelekcji:

TERAPIA RĘKI

Ręce to najbardziej precyzyjne narzędzie, dzięki któremu badamy, poznajemy świat. Są skarbnicą wiedzy doświadczeń, umożliwiającą nam wszechstronny rozwój oraz nabywanie rozmaitych umiejętności.

Ręce nie funkcjonują w odosobnieniu. Powiązane są z tułowiem dzięki czemu uzyskują stabilizację ruchów ramienia i samej ręki. Stabilizacja ta jest konieczna podczas wykonywania mniej lub bardziej precyzyjnych ruchów ręką.

Opanowanie czynności motorycznych podlega etapom rozwojowym. Początkowo dziecko osiąga umiejętności z zakresu motoryki dużej, czynności samoobsługowe, wraz z którymi doskonalą się sprawność małej motoryki. Ostatnim etapem jest opanowanie chwytu pisarskiego oraz umiejętności grafomotoryczne.

Terapia ręki ma na celu **usprawnienie** tych funkcji percepcyjno-motorycznych, dzięki którym dziecko osiągnie optymalny poziom w zakresie samoobsługi oraz **doskonalenie** sprawności manualnej i grafomotoryki.

Jest wiele czynników zaburzających i utrudniających pracę ręki - nie zawsze należy szukać ich w samej ręce.

Jest wiele czynników, które mogą świadczyć o trudnościach w rozwoju małej motoryki. Zazwyczaj pierwsze symptomy problemów pojawiają się już we wczesnym dzieciństwie, często jednak przechodzą niezauważone. Na początku objawiają się one przeważnie w postaci obniżonej sprawności w zakresie dużej motoryki oraz trudnościami z opanowaniem czynności samoobsługowych.

Objawy dysfunkcji małej motoryki:

- niechęć do podejmowania aktywności ruchowej, czynności samoobsługowych i manualnych, trudności w posługiwaniu się prostymi narzędziami;

- opóźniony rozwój praktyki (umiejętności planowania ruchowego dotyczącego zwłaszcza nowych czynności motorycznych);
- obniżona precyzja i szybkość ruchów docelowych;
- mała wyćwiczalność w zakresie opanowania ruchów drobnych związana z nadmiernym lub obniżonym napięciem mięśni oraz brakiem koordynacji wzrokowo-ruchowej dotyczącej pracy palców, dłoni, przedramienia;
- zakłócenia ogólnej koordynacji wzrokowo-ruchowej przy czynnościach wykonywanych pod kontrolą wzroku;
- zbyt silne lub utrzymujące się ponad wiek rozwojowy występowanie synkinezji (współruchów towarzyszących ruchom docelowym) - utrudnia proces automatyzacji czynności motorycznych;
- zaburzona regulacja napięcia mięśniowego - trudności w rozluźnianiu mięśni nie zaangażowanych w wykonywanie czynności przez co ruchy są pozbawione naturalnej swobody;
- trudności szkolne - obniżony poziom czynności grafomotorycznych, w tym techniki i tempa pisania, problemy z nauką przedmiotów, których opanowanie wymaga sprawności motorycznej, manualnej czy rysunkowej: wychowanie fizyczne, plastyka, prace techniczne, geometria.

Czynności samoobsługowe

rozwijają motorykę dziecka, wzmacniają mięśnie rąk, dłoni oraz palców. Doskonale planowanie motoryczne tak istotne podczas nauki pisania. Ucząc się wykonywania czynności samoobsługowych dziecko doskonali chwyt. Początkowo jest on dłoniowy, ale dzięki manipulowaniu, zbieraniu doświadczeń, dostosowywaniu ułożenia dłoni do nowych wyzwań - chwyt przechodzi w dojrzałą formę - pęsetkową.

Podczas zapinania guzików, wiązania sznurowadeł, wkładania butów dziecko ćwiczy dysocjację (rozdzielność pracy) palców oraz doskonali opozycję kciuka w stosunku do palca wskazującego i środkowego.

Są to bardzo ważne umiejętności niezbędne do opanowania prawidłowego chwytu pisarskiego.

Wykonując czynności samoobsługowe dziecko uczy się posługiwania obiema rękami (integracja bilateralna). Jest to bardzo ważne, aby obie ręce umiały ze sobą efektywnie współpracować. Później, gdy wykształci się lateralizacja jedna ręka będzie dominująca, druga pomocnicza.

ĆWICZENIA:

sprawność obręczy barkowej:

- "walki kogutów" - siłowanie się na obie ręce,
- "taczki" - dziecko chodzi na rękach, rodzic trzyma początkowo za uda, następnie za kolana,
- czołganie się,
- rysowanie kół w powietrzu - oburącz, raz jedną raz drugą ręką,
- rysowanie, malowanie dużych powierzchni w pozycji stojącej,

ruchy przedramienia:

- gra w "łapki",
- odbijanie jo-jo,
- zabawy ze sprężyną,
- zabawy wachlarzami - wymagające zmiany ustawienia przedramienia;

usprawnianie nadgarstka:

- zakręcanie, odkręcanie słoików, butelek,
- wycinanie,
- przekręcanie "żarówek",
- gra na tamburynie,
- nakręcanie zabawek;

usprawnianie palców:

- zapinanie guzików
- gra w bierki
- przypinanie spinaczy do bielizny.

Poza czynnikami wewnętrznymi na grafomotorykę wpływ mają czynniki zewnętrzne:

- prawidłowa pozycja ciała przy pisaniu, rysowaniu (niewłaściwa pozycja uniemożliwia swobodne ruchy i sprzyja większej męczliwości przy pisaniu),
- dobrze dobrane krzesło,
- odpowiednie ułożenie kartki przy pisaniu (właściwe ułożenie kartki polega na lekkim przesunięciu jej w lewą stronę u osób praworęcznych, zaś u osób leworęcznych - w prawo,
- odległość oczu od kartki - optymalnie 25-30 cm,
- prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego;

narzędzie pisarskie powinno być utrzymane w trzech palcach: między kciukiem a palcem wskazującym i być oparte o palec środkowy, pozostałe dwa palce powinny być skierowane do wewnętrznej strony dłoni,

- dobrze dobrane narzędzie pisarskie;

nasadki grube trójkątne ołówki, kredki.

Przykłady pomocy i ćwiczeń:























