

TERAPIA RĘKI

ćwiczeniem motoryki małej

Precyzyjne ruchy rąk należą do najbardziej skomplikowanych ruchów. Od rozwoju motoryki małej zależny jest pomyślny rozwój umiejętności samoobsługi, rysowania, pisania i artykulacji, a także szeroko pojętej komunikacji.

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 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 człowieka.

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 zaskakująco dużą powierzchnię w stosunku do innych części ciała. To wskazuje na ogromne znaczenie funkcjonalne ręki w naszym życiu codziennym.

Podstawowym założeniem wychowania każdego dziecka jest stworzenie mu możliwie najkorzystniejszych warunków wszechstronnego rozwoju i przygotowanie go do podjęcia w pełni samodzielnego życia. Niestety, czasem na drodze rozwoju dziecka pojawiają się różne trudności, które sprawiają, że to przygotowanie staje się bardzo trudne, a nierzadko nawet niemożliwe. Bardzo ważna jest umiejętność jak najszybszego dostrzeżenia pojawiających się trudności, ponieważ im wcześniej zostanie podjęta profesjonalna interwencja, tym większe są szanse na całkowite ich pokonanie.

O deficytach w zakresie funkcjonowania rąk można mówić w bardzo szerokiej skali: od całkowitych niezdolności do kontrolowania ich ruchów, do drobnych trudności grafomotorycznych. Na każdym etapie warto proponować dziecku odpowiednie oddziaływania tak, aby wypracować z nim możliwie najlepszą sprawność, co automatycznie przekłada się na jakość jego życia.

Niepokojące objawy, które mogą wskazywać na zaburzenia małej motoryki:

- ⤴ dziecko niechętnie podejmuje czynności manualne (malowanie, lepienie z plasteliny, układanie drobnych przedmiotów),
- ⤴ dziecko ma problemy z nauką czynności samoobsługi (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików),
- ⤴ dziecko ma wyraźnie obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej,
- ⤴ dziecko ma problemy z koordynacją obu rąk podczas zabaw manipulacyjnych,
- ⤴ dziecko wykonuje czynności wymagające dużej precyzji zbyt wolno lub za szybko i niedbale,
- ⤴ szybkość ruchów dziecka nie jest dostosowana do zadania,
- ⤴ nie lubi dotykać nowych i różnorodnych faktur,
- ⤴ 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 ma na celu usprawnianie tzw. małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców, jak również dostarczania wrażeń dotykowych i poznawania dzięki nim różnych kształtów i struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania. W programie wykorzystuje się ćwiczenia i zabawy mające rozwinąć sprawność ruchową całej kończyny górnej dziecka, sprawność manipulacyjną dłoni, umiejętność chwytu, koordynację pomiędzy dłońmi oraz doskonalenie czynności samoobsługi. Ponieważ ręka spełnia swoje funkcje, gdy wszystkie jej elementy składowe, a więc kości, stawy i mięśnie działają prawidłowo i zachowana jest ich wielostronna współpraca, stąd ważne jest, żeby podczas terapii nie usprawniać poszczególnych części składowych ręki, ale postrzegać ją całościowo i pracować nad rozwojem funkcji, takich jak np. nauka trzymania łyżki, picia z kubeczka itp.

W późniejszym czasie obejmuje też naukę pisania. Wszystkie proponowane zabawy mają jednak swoją kolejność i nie mogą być wprowadzane w sposób przypadkowy. Należy także pamiętać o tym, że rozwój małej motoryki zawiera się w rozwoju psychomotorycznym dziecka i przebiega równoległe do jego całościowego rozwoju. Oznacza to, że wszystkie działania proponowane w trakcie terapii muszą być odpowiednio dobrane nie tylko do poziomu manualnego dziecka, lecz także do poziomu jego funkcjonowania poznawczego.

Przystępując do pracy z zakresu usprawniania małej motoryki należy dokonać wnikliwej obserwacji dziecka pod kątem funkcjonowania samej ręki, ale także zaburzeń i dysfunkcji całego organizmu. Podczas obserwacji warto kierować się poniższym schematem w kształcie piramidy, przechodząc kolejno wszystkie jej poziomy od podstawy aż do wierzchołka.

Diagnoza pozwoli nam wyznaczyć cele, nadrzędne i szczegółowe oraz przygotować indywidualny plan terapii dla danego dziecka.

Dzięki starannie dobranym ćwiczeniom i masażom możemy liczyć na zadawalające efekty i zwiększenie:

- ✓ **sprawności ruchowej całej kończyny górnej;**
- ✓ **sprawności manipulacyjnej dłoni;**
- ✓ **umiejętności chwytu;**
- ✓ **koordynacji pomiędzy dłońmi;**
- ✓ **dużej niezależności w czynnościach codziennej samoobsługi.**

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 jest spędzanie czasu na placach zabaw, uprawianie różnych sportów. Pozwólmy i angażujmy dzieci do prac domowych typu gotowanie, sprzątanie, majsterkowanie. Nie wyręczajmy dzieci w czynnościach samoobsługowych, pozwólmy im wszystkiego się stopniowo nauczyć. Bądźmy wsparciem dla nich! A na efekty nie będzie trzeba długo czekać. Dzieci posiadają wiele umiejętności, które permanentnie będą się rozwijać, a my Rodzice będziemy z dumą patrzeć na nasze pociechy.

Literatura:

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