



Terapia Ręki – czym jest i do kogo jest adresowana.

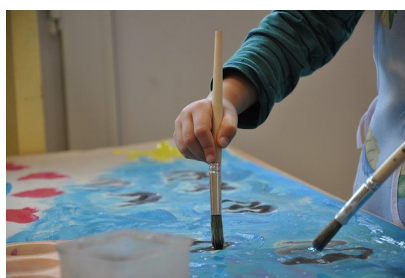


Terapia Ręki opiera się na usprawnianiu małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców. Dobór ćwiczeń jest indywidualny i związany z potrzebami dziecka. Terapię zawsze poprzedza diagnoza, skoncentrowana na rozpoznaniu stopnia trudności u dziecka. Terapia Ręki to nie tylko ćwiczenia dłoni i palców, ale przede wszystkim ćwiczenia całego ciała. **To proces terapeutyczny, którego dopiero jednym z ostatnich elementów będzie praca przy stoliku z narzędziem piszącym w ręku.**

Rozpoczynając terapię, koncentrujemy się na ćwiczeniach w obrębie obręczy barkowej i kończynach górnych, mających na celu usprawnianie ruchomości łopatek i stawów oraz normalizację napięcia mięśniowego.

Celem późniejszej terapii jest rozwijanie motoryki małej, czyli zdolności manualnych dziecka, a także poprawa ruchów precyzyjnych.

W zależności od występujących trudności dziecka, praca opiera się na:



- wzmacnianiu siły mięśniowej kończyn górnych,
- stymulacji czucia powierzchniowego lub głębokiego,
- doskonaleniu zdolności chwytu,
- doskonaleniu kontroli wzrokowo-ruchowej,
- skoordynowaniu pracy oburącz.

Dla kogo jest przeznaczona?

Przeznaczona jest w głównej mierze dla dzieci, u których stwierdza się:

- trudności manualne (wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików, nawlekanie koralików, układanie drobnych przedmiotów),
- trudności grafomotoryczne (kreślą niedokładne szlaczki, nie lubią wycinać, rysować, lepić, rysunki często sprawiają wrażenie niestarannych),
- osłabione mechanizmy równoważne (trudności z jazdą na rowerze, hulajnodze, staniem na jednej nodze), niezgrabność ruchowa, słaba koordynacja ruchowa,
- nieprawidłowa postawa ciała podczas pracy przy stoliku,
- wyraźne obniżenie lub podwyższenie napięcia mięśniowego w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (nieprawidłowe trzymanie narzędzia piszącego),

Oto kilka przykładowych zestawów ćwiczeń, które pomagają w terapii:

- Ćwiczenia usprawniające motorykę dużą i małą.
- Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową, poprawiające stabilizację i czucie głębokie (np. chód na czworakach, czołganie się, wymachy rąk, zabawy piłką).
- Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej (chodzenie po równoważniach, odbijanie piłki od ściany i łapanie jej, chodzenie stopa za stopą).

- Ćwiczenia przedramion, nadgarstków i ruchów precyzyjnych, które przydatne są do trzymania narzędzia pisarskiego.
- Ćwiczenia uczące zaciskania rąk w pięści.
- Zakręcanie słoików, otwieranie pojemników.
- Konstruowanie budowli z klocków.
- Przesypywanie ryżu, kaszy, wybieranie z ziarenek kolorowych piłeczek, guzików, kamyczków z użyciem łyżki.
- Nawlekanie koralików.
- Stukanie czubkami palców.
- WyrYWanki i naklejanki.
- Malowanie palcem, pęczkiem waty, piórkiem.
- Ścieranie za pomocą wacika, płatka higienicznego.
- Lepienie z plasteliny, modeliny.
- Przewlekanie sznureczków na tekturkach z dziurkami.



Wszystkie działania proponowane w trakcie terapii muszą być odpowiednio dobrane, zarówno do poziomu manualnego dziecka, jak i do poziomu jego funkcjonowania poznawczego. Zajęcia są o tyle ciekawe i skuteczne, że w głównej mierze prowadzi się je w formie zabawowej. Trudno jest określić jednoznacznie, jak długo ma trwać terapia. Zależy to od wielu czynników i u każdego dziecka ten okres będzie inny.



Ewa Siwecka