

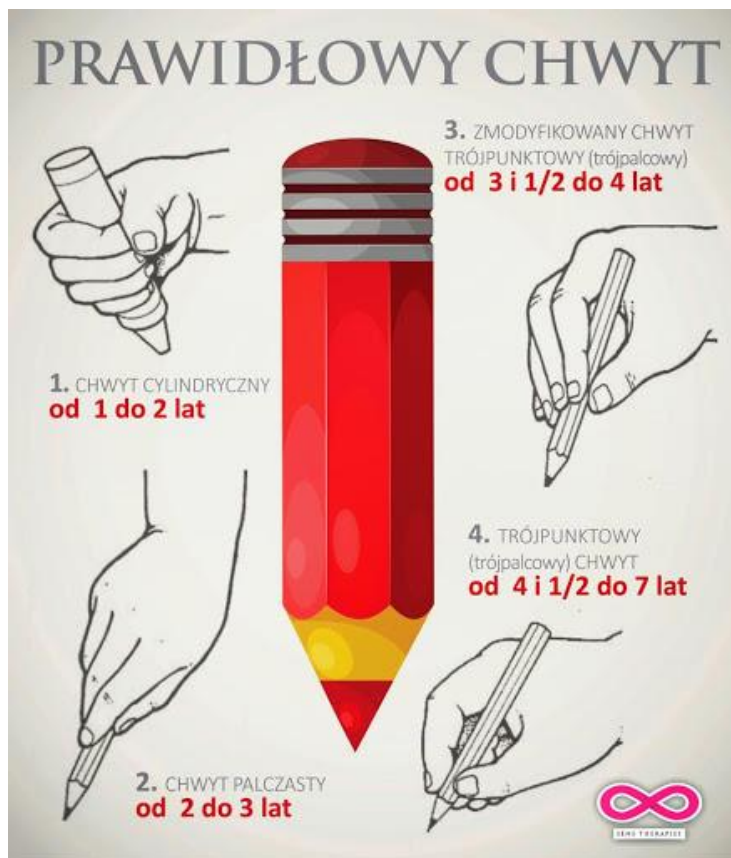


Terapia ręki to przede wszystkim usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców. Terapia ręki to również dostarczanie wrażeń dotykowych, umożliwiających poznawanie różnych kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania.

Ponieważ nieprawidłowy rozwój motoryczny najczęściej wpływa negatywnie również na rozwój ręki, terapia w tym zakresie opiera się w głównej mierze na usprawnianiu małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców.

Cwiczenia dobierane są przez terapeutę indywidualnie do potrzeb dziecka.

Terapię zawsze poprzedza diagnoza, skoncentrowana na rozpoznaniu stopnia trudności u dziecka. Terapię ręki można prowadzić indywidualnie lub połączyć z terapią integracji sensorycznej.



Ćwiczenia na początku skupiają się na obręczy barkowej i kończynach górnych. Celem późniejszej terapii jest rozwijanie motoryki małej, czyli zdolności manualnych dziecka, oraz poprawa ruchów precyzyjnych. Terapia w podejściu całościowym obejmuje ruchomość łopatek i stawów kończyn górnych oraz normalizację napięcia mięśniowego. W zależności od występujących zaburzeń praca opiera się na wzmacnianiu siły mięśniowej kończyn górnych, stymulacji czucia powierzchniowego lub głębokiego, doskonaleniu zdolności chwytu, doskonaleniu kontroli wzrokowo-ruchowej oraz skoordynowaniu pracy obręcz. Najwyższym stopniem umiejętności motorycznych jakie ręka osiąga jest grafomotoryka- sprawność manualna ręki podczas czynności związanych z pisanem, rysowaniem.

Terapia ręki to nie tylko ćwiczenia dłoni i palców, ale przede wszystkim ćwiczenia całego ciała.

Ponieważ ręka spełnia swoje funkcje, gdy wszystkie jej elementy składowe, czyli kości, stawy i mięśnie działają prawidłowo i zachowana jest ich wielostronna współpraca, ważne jest, żeby podczas terapii nie usprawniać poszczególnych części składowych ręki, ale postrzegać ją całościowo i rozwijać świadomość ciała.

Dostrzeżenie w miarę szybko pewnych symptomów i problemów u dziecka i dobranie właściwych metod terapeutycznych, to skuteczna droga do sukcesu. 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.

Do innych celów terapii ręki zalicza się także:

- poprawę umiejętności chwytu
- wypracowanie zdolności skupienia uwagi i patrzenia
- wzmacnianie koncentracji
- poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej
- przekraczanie linii środka ciała.

Terapia ręki przeznaczona jest dla dzieci:

- niechętnie podejmujących czynności manualne (np. malowanie, lepienie z plasteliny)
- mających problem z koordynacją obu rąk w trakcie wykonywania tych czynności, a także z koordynacją wzrokowo-ruchową
- mających znacznie obniżone lub wzmożone napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej (obręczy barkowej, stawu łokciowego, w obrębie nadgarstka i stawów palców)
- mających problem w zakresie samoobsługi
- z nadwrażliwością dotykową oraz niedowrażliwionych dotykowo,

- niewidomych i słabowidzących (dłonie dla tych dzieci są zmysłem kompensującym uszkodzony analizator wzrokowy),
- z osłabionym mechanizmem równoważnym (trudności z jazdą na rowerze, hulajnodze, staniem na jednej nodze), niezgrabność ruchową, brak koordynacji ruchowej,
- u których szybkość ruchów nie jest dostosowana do zadania, które należy wykonać (są zbyt wolne, albo za szybkie).

Przykłady ćwiczeń rozluźniających napięcie mięśniowe rąk:

- Wypełnianie kolorem całej powierzchni papieru,
- Malowanie form kolistych i falistych,
- Malowanie dużych konturów rysunków,
- Zabawy z pianką do golenia- dzieci na folii rozłożonej przed nimi rozmazują piankę do golenia rysują koła, falę, sprężynki całą dłonią- na przemian raz prawą, raz lewą ręką.

Przykłady ćwiczeń usprawniających czynności chwytne – manipulacyjne:

- Ćwiczenia uczące zaciskania rąk w pięści ,
- Zakręcanie słoików, otwieranie pojemników,
- Konstruowanie budowli z klocków,
- Przesypywanie ryżu, kaszy, wybranie z ziarenek kolorowych piłeczek, guzików, kamyczków z użyciem łyżki,
- nakręcanie bączków.

Przykłady ćwiczeń usprawniających końce palców:

- Nawlekanie koralików,
- Stukanie czubkami palców,
- Wyrrywanki i naklejanki,
- Malowanie palcem, pęczkiem waty, piórkiem,
- Ścieranie za pomocą wacika, płatka higienicznego,
- Lepienie z plasteliny, modeliny,
- Przewlekanie sznureczków na tekturkach z dziurkami.

Przykłady ćwiczeń graficznych:

- Wypełnianie kolorem konturowych rysunków,
- Kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną,
- Kreślenie różnorodnych form kolistych (np. korzystając z metody Dennisona).
- Rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter.

Proponowane ćwiczenia pomogą przygotować nasze przedszkolaki do typowych ćwiczeń grafomotorycznych, a także przygotują ich rączki do prawidłowego sposobu trzymania narzędzia pisarskiego.

Opracowanie: Mirosława Głydziak

Literatura:

1. *Klaudia Piotrowska-Madej, Agnieszka Żychowicz „SMART HAND MODEL”
Diagnoza i terapia ręki u dzieci.*
2. *Natalia Krywanis – „Terapia ręki” artykuł*