

Domowa terapia ręki



W ramach tzw. terapii ręki możemy przeprowadzić szereg ćwiczeń w zależności od problemów, z jakimi borykają się nasi podopieczni oraz celu, jaki sobie wyznaczymy. I wbrew powszechnemu mniemaniu, ćwiczenia te nie obejmują jedynie dłoni i palców czy też nie mają służyć tylko nauce lub usprawnianiu prawidłowego chwytu pisarskiego. Tak, tak, w ten sposób wielu ludzi pojmuje tego rodzaju terapię. Jednak wystarczy skonsultować się z osobami prowadzącymi takie zajęcia, aby odkryć, że tak naprawdę nie jest to tak proste i oczywiste, jak powszechnie uważamy. Bierze się tu bowiem pod uwagę m.in. całościowy rozwój ruchowy dziecka/osoby dorosłej, wszelkiego rodzaju zaburzenia w obrębie napięcia mięśniowego, budowy ciała, umiejętność przyjmowania i utrzymywania prawidłowej postawy ciała, zaburzenia funkcjonowania zmysłów, zwłaszcza przedsionkowego, dotykowego i

proprioceptywnego, koordynację wzrokowo-ruchową, słuchowo-ruchową oraz wzrokowo-słuchowo-ruchową, umiejętności manualno-manipulacyjne czy też samoobsługowe.

Sporo tego wszystkiego. Ale spokojnie, nie wszyscy muszą od razu uczęszczać na specjalistyczne zajęcia i kupować szereg drogich pomocy wyprodukowanych specjalnie na potrzeby tejże terapii. Wiele ćwiczeń możemy przeprowadzić w domu przy użyciu przedmiotów codziennego użytku. Większość z ćwiczeń na pewno nie zaszkodzi naszym pociechom, o ile oczywiście nie ma medycznych przeciwwskazań do ich przeprowadzania (np. deformacji kończyn czy specyficznych zaburzeń mięśniowych jak bardzo duże napięcie mięśni uniemożliwiające wykonywanie danego ruchu).

W proponowanych przeze mnie dzisiaj ćwiczeniach dominującym celem było wzmocnienie mięśni dłoni i palców oraz usprawnianie prawidłowego chwytu pisarskiego. Takie ćwiczenia warto poprzedzić małą rozgrzewką angażujących całą kończynę górną (od barku do palców) poprzez zastosowanie kilku tzw. ćwiczeń rozmachowych. Możemy tu wykonać:

- obroty ramion w przód i w tył
- wymachy w górę i dół (ręce wyprostowane przed sobą, później po bokach jak w tzw. pajacyku)

- kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów, np. fal, ósemek (można tutaj użyć patyczków z tasiemkami)
- rzucanie do siebie/podrzucanie do góry dużej piłki z wyprostowanymi rękami
- udawanie zamalowywania ściany z góry do dołu i na odwrót

Następnie rozgrzewamy część od łokcia do nadgarstka - to tzw. część manualna. Możemy tutaj wykonać takie ćwiczenia, jak np.:

- zabawa w "walkę kogutów" - dwie osoby znajdują się naprzeciwko siebie i kucając odpychają się dłońmi (łokcie zgięte)
- udawanie, że myjemy okna, ścieramy kurz z ławki
- toczenie małej piłki po ścianie
- dociskanie ściany (sprawdzamy, czy da się ją przesunąć)
- naciski dłońmi na ławkę, stół
- wyrabianie masy solnej, ciasta, większej ilości plasteliny, modeliny itp.
- podbijanie balonika, lekkiej piłki
- przekładanie przedmiotów z ręki do ręki
- zakręcanie, odkręcanie kranu (może być na niby), butelek, przekręcanie klucza w drzwiach
- nawijanie/ odwijanie nitki na kłębek

Dopiero po takiej rozgrzewce przechodzimy do ćwiczeń mięśni dłoni i palców. Poniżej przedstawiam jeden z

naszych zestawów do ćwiczeń. który każdy z nas może sobie zorganizować w domowym zaciszu za niewielkie pieniądze. A co ważniejsze, takie ćwiczenia nie wymagają od nas specjalistycznego wykształcenia i przygotowania poprzez odbycie stosownego kursu. Dodatkowo możemy tutaj usprawniać szereg innych funkcji umysłowych, jak koncentracja uwagi, percepcja wzrokowa, koordynacja wzrokowo-ruchowa, logiczne myślenie, umiejętność liczenia i porównywania liczebności zbiorów czy też umiejętność rozumowania sekwencyjnego, a także ćwiczyć pamięć symultaniczną czy sekwencyjną.

Zatem do dzieła!

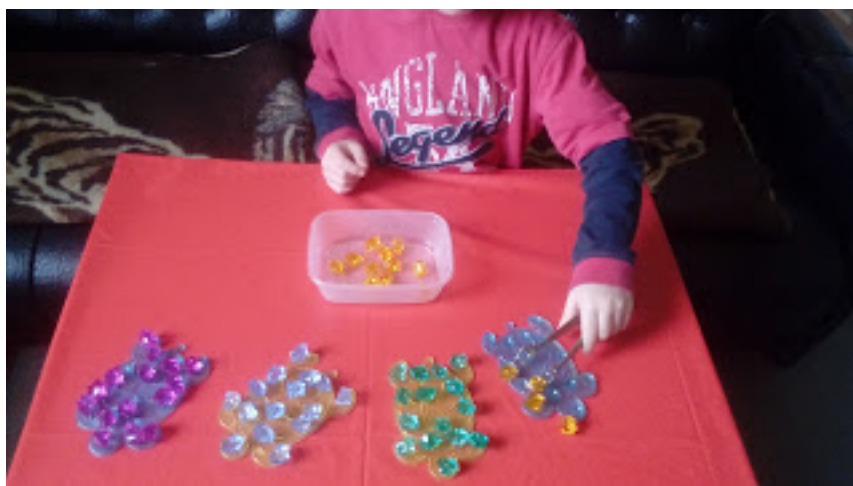


Tak wygląda cały zestaw, który użyliśmy do naszych zabaw. Tym razem postawiłam na spontaniczność, dlatego też syn mógł sobie samodzielnie wybrać, od którego ćwiczenia chce zacząć zabawę. Wybór padł na żółwie z kolorowymi klejnotami (żółwiki z dobrze znanej sieciówki, a plastikowe kamyki kupione w sklepie po 3zł, każdy kolor po 2,99). Możemy tutaj wykorzystać każdą przyssawkę byleby miała z tyłu wypustki, a do układania

wszystko, co da się przenosić szczypcami i mieści się na wypustkach (nasiona, pompony, korale). Nasze żółwie miały za zadanie dostarczyć klejnoty do podwodnego skarbca i musiały to zrobić na tyle sprawnie, aby nie zostać złapanym przez chciwych piratów :)

Zadanie zostało wykonane nadzwyczaj sprawnie, a syn oczywiście cały czas liczył, ile już ułożył klejnotów, ile mu jeszcze brakuje (my chyba będziemy matematyczni :)). Taka zabawa to dobra okazja nie tylko do usprawniania mięśni dłoni i palców, kształtowania czy usprawniania chwytu pęsetowego i trójpunktowego, ale także służy do usprawniania koordynacji wzrokowo-ruchowej, umiejętności klasyfikowania ze względu na kolor (można tutaj wprowadzić również kształt czy rodzaj materiału, np. na jednym elemencie korale, na drugim pompony, na trzecim ziarenka) oraz kształtowanie pojęcia liczby naturalnej, umiejętność przeliczania i porównywania liczebności zbiorów.

Aby usprawnić także mięśnie lewej ręki oraz pobudzić prawą półkulę mózgu, klejnoty zostały przełożone do pudełka lewą ręką.

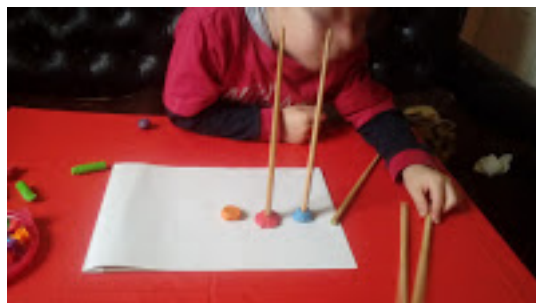


Tym razem również poszło dość sprawnie i mogliśmy przejść do kolejnej zabawy. Wybór padł na patyczki, plastelinę i kolorowe spinki do włosów.



No ale co ta mama znowu wymyśliła? Co można z tego zrobić? Oczywiście wykorzystać do zabawy i ćwiczeń :) Pomysł zupełnie spontaniczny, zresztą jak większość moich pomysłów - takie małe olśnienia w obliczu napotkania różnorodnych przedmiotów w obrębie wzroku, najczęściej w sklepie podczas zakupów :) Tak oto przystąpiliśmy do realizacji pomysłu. Najpierw potrzebowaliśmy przymocować pałeczki do chińszczyzny do stolika, aby nam się nie przewracały podczas wykonywania ćwiczenia. Ponieważ nie dysponowałam ani styropianem, ani gąbką florystyczną, wybór padł na plastelinę. W sumie to strzał w 10, gdyż jest to świetny materiał do ćwiczeń mięśni kończyny górnej, zwłaszcza gdy nie jest ona bardzo miękka. Tak oto podzieliliśmy wałeczki na pół (to także ważna umiejętność!) i jedną część wykorzystaliśmy do mocowania pałeczek, a druga

czekała spokojnie na swoją kolej.



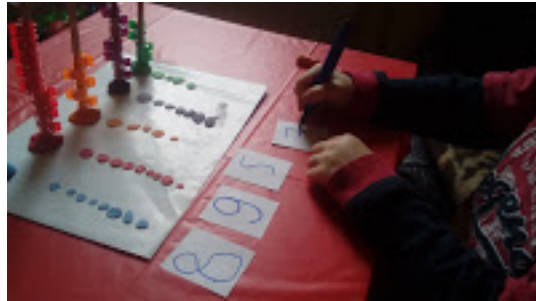
Później w ruch poszły spinki, a zadanie polegało na przyczepieniu ich do pałeczek wg kolorów. Zadanie nie dla wszystkich może okazać się łatwe, gdyż spinki są małe i nie wszystkie chcą się łatwo otwierać, ale warto wykonywać takie ćwiczenia, gdyż świetnie wzmacniają mięśnie dłoni i palców oraz usprawniają chwyt. Tym razem syn również dokonywał swoich modyfikacji poprzez przypinanie spinek wg swoich zasad, np. kilka skierowanych w prawą stronę, kilka w lewą, przodem lub tyłem do niego. Bardzo mnie to ucieszyło, gdyż to kolejny pomysł dla innych dzieciaków, dzięki któremu poćwiczymy relacje przestrzenne.





Jak widać na jednym ze zdjęć, ilość spinek była różna. To bardzo dobrze. Nie zawsze musimy wykorzystywać taką samą liczbę elementów z danego zbioru. Dzięki temu możemy poćwiczyć przeliczanie elementów i porównywanie liczebności zbiorów, ocenianie, gdzie jest najmniej, najwięcej, a gdzie tyle samo. My przeliczyliśmy, a następnie dla utrwalenia i kolejnego ćwiczenia ulepiliśmy z plasteliny po tyle kulek z danego koloru, ile było spinek na pałeczkach (syn podzielił kolory wg państw biorących udział w drugiej wojnie światowej, a lepiące kulki to czołgi używane przez daną armię, dlatego niektóre są większe, inne mniejsze). Później na karteczkach Antek zapisywał otrzymane wyniki.





Następnie poprosiłam syna o określenie największej i najmniejszej liczby kulek. Żeby było nieco trudniej ustawiliśmy cyfry na karteczkach od największej do najmniejszej. Tu pojawiło się zawahanie, bo jednej cyfry brakowało, ale udało się poprawnie ułożyć szereg, a następnie określić, jaką cyfry brakuje pomiędzy 7 i 5 oraz ustalić, jakich cyfr brakuje, aby ułożyć szereg od 9 do 1. Braki zostały uzupełnione.



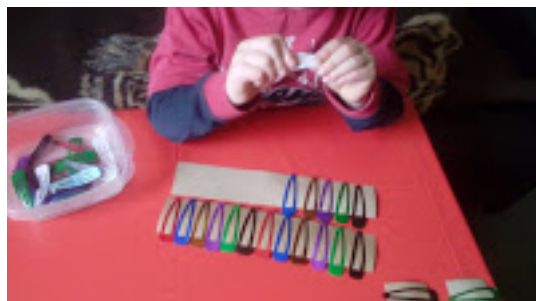


Po tym zadaniu nastąpił czas na małą przerwę ruchową oraz szybciutkie uzupełnienie zapasów paliwa w postaci zupy, aby mieć wystarczająco siły na dalsze ćwiczenia. Po posiłku wybór padł na kolorowe spinki do włosów (każdy zestaw za 1,99zł).

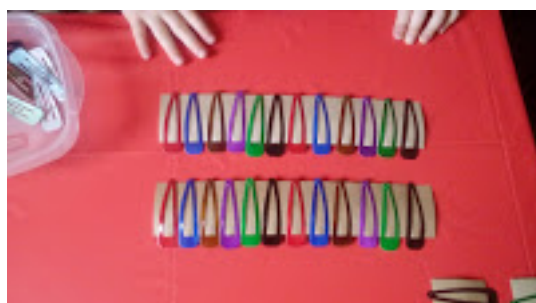


Tutaj poćwiczyliśmy nie tylko dłoń, ale również układanie sekwencji oraz pamięć symultaniczną, którą niestety musimy mocniej potrenować. Pamiętajmy, że układanie sekwencji rozpoczynamy od odtwarzania przez dziecko ułożonej przez nas sekwencji poprzez odwzorowywanie

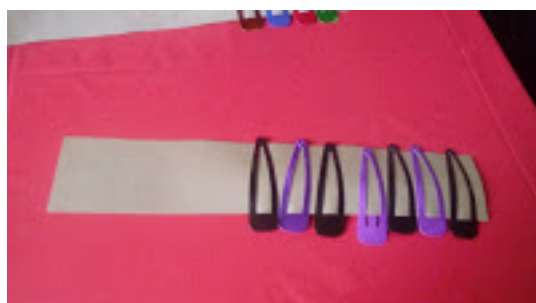
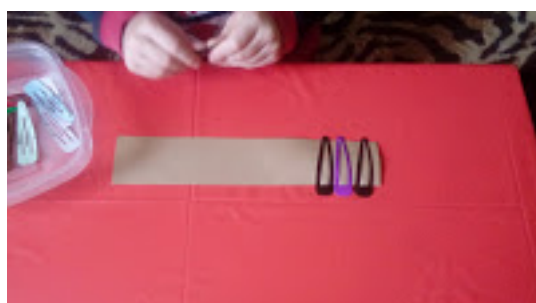
pod spodem jeden do jednego, następnie dziecko układa sekwencję poprzez kontynuowanie naszego wzoru, a na końcu dokłada brakujące elementy w ułożonej przez nas sekwencji.



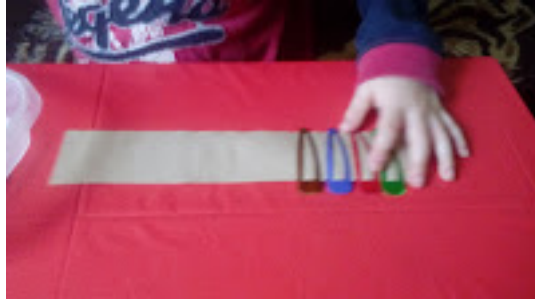
-



-

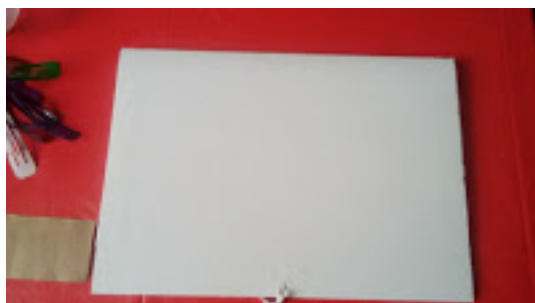


-

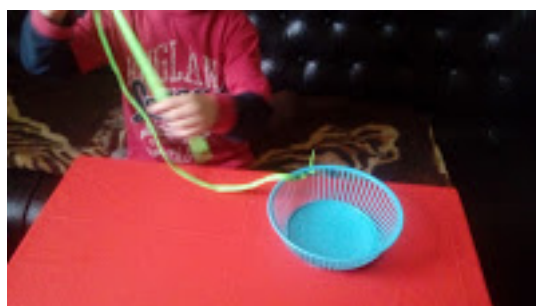
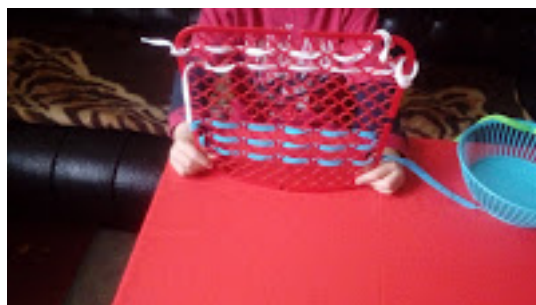
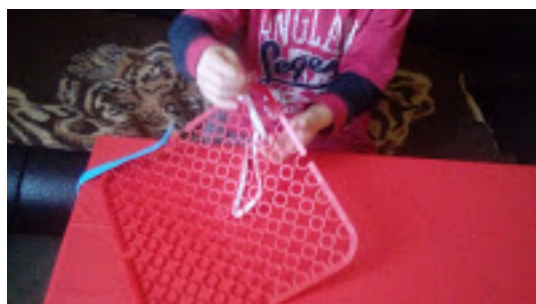


-

Możemy tutaj również poćwiczyć pamięć wzrokową symultaniczną poprzez przygotowanie wzoru, zaprezentowanie go dziecku, zakrycie i poproszenie o jego odwzorowanie.



To zadanie średnio nam wychodziło, zatem mamy wskazówkę do tego, aby częściej potrenować tą funkcję. Na szczęście drobne niepowodzenia nie zniechęciły syna do dalszych ćwiczeń i mogliśmy przejść do kolejnego zadania polegającego na przeplataniu sznurówki przez otwory w podkładce do zlewu (wersja łatwiejsza) oraz koszyk (wersja trudniejsza).





W zadaniu ćwiczymy sprawność manipulacyjną, usprawniamy nadgarstek, koordynację wzrokowo-ruchową, a także koncentrację uwagi i logiczne myślenie. Możemy tutaj użyć wielu kolorów, możemy utrudnić zadanie poprzez wprowadzenie różnych zasad przeplatania, np. co drugie kółko, od lewej do prawej, z góry na dół, przeplatanie wg instrukcji typu przewleczyć trzy kółka w lewo, dwa w dół, jedno w prawo itp. Wszystko zależy od możliwości wieku dziecka oraz naszej kreatywności.

Przedostatnim ćwiczeniem była zabawa z wykorzystaniem różnych dziurkaczy oraz wyklejenie otrzymanymi elementami konturów o różnym kształcie. Jakkolwiek zabawa dziurkaczami poszła dość sprawnie i bez narzekania, tak wyklejanie nie poszło nam już tak chętnie i syn początkowo chciał pójść na łatwiznę, smarując drogę klejem i wysypując ją elementami z papieru. Jednak lepszym rozwiązaniem jest dokładne i precyzyjne wyklejenie danej ścieżki przygotowanymi elementami. Można tu również zastosować wzory sekwencyjne, dzięki czemu dziecko lepiej skupi się na zadaniu. Ostatnim etapem naszych zabaw były ćwiczenia grafomotoryczne z prostymi szlaczkami, ale można tutaj zastosować poprawianie konturów po śladzie,

kolorowanie czy malowanie palcami.

Ja i tak jestem w szoku, że syn wytrwał tak długo przy wszystkich ćwiczeniach, bo zazwyczaj poszukuje wielu wykrętów, żeby nie pracować w domu i uciec do zabawy klockami czy czołgami. Jednak tym razem postanowił sprawić mi miłą niespodziankę i wykonać zadania bez marudzenia i narzekania.

Mam nadzieję, że powyższe propozycje przypadną Wam do gustu i przydadzą się Wam do przeprowadzenia podobnych ćwiczeń w domu. Następny zestaw już niebawem. Zapraszam do pozostawiania komentarzy i zaglądania na stronę na Facebooku.