

Co oznacza propriocepcja?



- Zaburzenia propriocepcji
- Objawy zaburzenia propriocepcji
- Ćwiczenia propriocepcji

Proprioreceptory będące częścią składową mięśni, więzadeł i torebek stawowych umożliwiają odbieranie bodźców określających to, jak bardzo napięte i rozciągnięte są mięśnie, stawy i ścięgna, jak są względem siebie ułożone, a także jaki jest ruch części ciała wobec siebie. Receptorom czucia głębokiego zawdzięczamy samoczynną regulację skurczy mięśniowych czy pochylenia ciała w zależności od zwiększających się obciążeń na drodze ruchowej. Dzięki **propriocepcji** organizm sam przystosowuje się do różnorodnych czynników zewnętrznych, jak również moduluje poziom pobudzenia całego systemu nerwowego, który będzie się przejawiał w formie mniej lub bardziej właściwej aktywności ruchowej i uwagi. **Układ proprioceptywny** jest ściśle związany z [układami nerwowym](#) i kostno-stawowym, a integracja wszystkich elementów **propriocepcji** jest konieczna do zaplanowania oraz przeprowadzenia czynności ruchowej tak, aby ta została wykonana zgodnie z naszymi założeniami. Jeśli przykładowo zapagniemy napić się wody ze szklanki, nasz mózg za pomocą czucia głębokiego dokonuje oceny

sytuacji początkowej, żeby następnie wprowadzić w ruch poszczególne partie mięśni, jednocześnie kontrolując je, regulując i dostrajając. Jak widać, niezaburzona **propriocepcja** konieczna jest do prawidłowego funkcjonowania narządów ruchu.

Zaburzenia propriocepcji

Nawet najmniejsze upośledzenie **układu proprioceptywnego** może utrudnić wykonywanie prostych czynności jak np. sięganie po wysoko umiejscowione przedmioty bądź wchodzenie po schodach. Przyczyn upośledzających czucie głębokie może być wiele od przyczyn neurologicznych jak [guz mózgu](#), jamistość czy wiał rdzenia, [stwardnienie rozsiane](#), zapalenie rdzenia kręgowego po przyczyny mechaniczne takie jak urazy kości i uszkodzenia więzadeł, mięśni, stawów czy nerwów. W wyniku jakiegokolwiek z powyższych przyczyn ośrodkowy układ nerwowy nie jest w stanie prawidłowo przetwarzać informacje, reagując z opóźnieniem bądź wysyłając nieadekwatne impulsy. Wpływa to negatywnie na codzienną aktywność ruchową.

Objawy zaburzenia propriocepcji

Zaburzenia propriocepcji mogą objawiać się w zróżnicowany sposób. Do najczęściej spotykanych objawów zaliczamy: **obniżone napięcie mięśniowe**, osłabione odczucia z ciała i sztywność mięśni. [Obniżone](#)

[napięcie mięśniowe](#) upośledza kontrolowanie pozycji głowy, chodzenia, stania czy siadania, a w przypadku dziecka utrudnia nabywanie tychże umiejętności. Osłabione odczucia z ciała, tzw. wiotkość, sprawia, że bodźce płynące z ciała są słabsze niż u innych. Pacjent poszukuje wówczas sposobów pozwalających na wzmocnienie własnych odczuć. Dzieci dotknięte wiotkością, chcąc wzmocnić odczuwanie własnego ciała, wykonują ruchy silniejsze i intensywniejsze, przez co bywają zbyt energiczne i nadpobudliwe ruchowo przy jednoczesnych kłopotach motorycznych oraz braku precyzyjnej koordynacji ramion i dłoni; często psują zabawki, łamią kredki, wgniatają flamastry, zamiast rysować, dziurawią kartki, nie odkładają przedmiotów na miejsce, tylko rzucają nimi, co z kolei naraża je na krytykę i brak akceptacji ze strony dorosłych. Sztywność mięśni to odpowiedź na deficyt w napięciu mięśni, który pacjent próbuje sobie samemu rekompensować. Często występuje wówczas sztywność karku, rąk bądź nóg. Wszelkie odpowiednio wcześniej zauważone i zdiagnozowane **zaburzenia propriocepcji** można złagodzić podczas terapii **integracji sensorycznej**. [Integracja sensoryczna](#) to prawidłowo funkcjonujące i współpracujące zmysły bazowe, jakimi są dotyk, równowaga i **propriocepcja**. Bez zmysłu **propriocepcji** działanie **integracji sensorycznej** nie byłoby możliwe.

Ćwiczenia propriocepcji

U osób cierpiących na zaburzenia czucia głębokiego niezwykle istotny i wskazany jest **trening proprioceptywny**. Także u osób w pełni sprawnych i zdrowych **ćwiczenia proprioceptji** mogą poprawić koordynację i rozwój ruchowy. Najprostszymi podstawowymi **ćwiczeniami** są: stanie, półprzysiady oraz przeskoki na jednej nodze w przód, w bok i do tyłu, skręty tułowia, stawianie na palcach czy tzw. jaskółka. Można także skakać na trampolinie i próbować omijać przeszkody z zawiązanymi oczami. Czucie głębokie rąk można poprawić, wykonując **ćwiczenia** z przyrządami takimi jak piłka, [hantle](#), [taśma](#), woreczek gimnastyczny bądź poduszka rehabilitacyjna. W terenie bardzo pomocne jest bieganie po nierównościach, po górskich ścieżkach, piaszczystych, leśnych duktach bądź po nadmorskich wydmach, przy czym trzeba zawsze pamiętać, aby treningi zaczynać ostrożnie, z rozwagą i nie przeceniać własnych możliwości.

Rekomendowane dla Ciebie

[Witaminy na oczy](#)

[Wzrok to najważniejszy z naszych przyrodzonych zmysłów. Jest podstawowym zmysłem pozwalającym na orientację w przestrzeni, planowanie ruchów i swobodne...](#)

[Zaburzenia czucia](#)

[Czucie to jedna z najważniejszych funkcji układu](#)

nerwowego, która pozwala rozpoznawać a w konsekwencji odpowiednio reagować na różne bodźce pochodzące ze świata...

Andrzej Szczudlik, Elżbieta Gryz, Paweł Szermer

Antygen - charakterystyka i rola w odporności

Antygen jest substancją, której podstawowym zadaniem jest wpływ na odpowiedź immunologiczną organizmu. Udział antygenów w funkcjonowaniu układu odpornościowego...



Monika Wasilonek | Onet.

Ostre niedokrwienie kończyn

Ostre niedokrwienie kończyn rozwija się w następstwie nagłego przerwania przepływu krwi przez tętnice spowodowanego zatorom bądź zakrzepicą tętnicy. Dotyczy...

Marian Barczyński

Efekty laserowej korekcji wzroku – jak długo się utrzymują?

Laserowa korekcja wzroku to zabieg operacyjny stosowany najczęściej u osób z dużymi i średnimi wadami wzroku. Problemy z widzeniem są powszechne w naszym...



[Marlena Kostyńska](#) | [Onet](#).

Na co chorują oczy?

Wzrok jest jednym z najważniejszych ludzkich narządów zmysłów. Pogorszenie jakości widzenia wpływa więc znacznie na jakość samopoczucia. Dlatego warto dbać o
oczy...

Wzór odsetkowy białych ciałek krwi (rozmaz krwi obwodowej)

Rozmaz krwi obwodowej pozwala uzyskać dokładne informacje na temat liczby poszczególnych typów komórek układu leukocytnego we krwi. W osoczu wyróżniamy kilka...



[Marlena Kostyńska](#) | [Onet](#).

Choroba Castelmana

Pierwszy raz została opisana przez Benjamina Castelmana, amerykańskiego patologa i jego współpracowników w 1956 r. Określana jest również jako
naczyniowo-grudkowy...

[Anna Jarosz](#) | [Onet](#).

Przerwany rdzeń kręgowy

Rdzeń kręgowy jest częścią ośrodkowego układu

nerwowego, przewodzącą bodźce między mózgowiem a układem obwodowym. Rdzeń kręgowy umiejscowiony jest w kanale...

Laryngolog - wskazania do wizyty, przebieg badania, leczenie

Powyższe określenie większość z nas słusznie skojarzy z laryngologią, czyli dziedziną medycyny mającą charakter zabiegowy i badającą narządy będące w obrębie...