

Terapia ręki - czym jest i dla kogo jest przeznaczona?

Agnieszka Cieślik

Terapia - określony sposób leczenia, bądź usprawniania, za pomocą właściwie dobranych zabiegów.

Terapeuta to osoba, która specjalizuje się w określonym rodzaju terapii. Można się też spotkać z definicją, która określa terapeutę jako "specjalistę w dziedzinie terapii, znawcą metod terapii".

Terapeuta stosując odpowiednie metody, testy oraz angażując pacjenta/klienta w rozwiązywanie określonych zadań i wykonywanie odpowiednich czynności, skutecznie wpływa na zmianę jego postępowania lub zachowania. W Polsce dość liczną grupę stanowią terapeuci zajęciowi, którzy poprzez organizację odpowiednich zajęć manualnych swoich podopiecznych wpływają na poprawę ich samopoczucia lub zachowania.*

Co to jest terapia ręki?

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. Ćwiczenia 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 oburącz. 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. Terapia ręki dziecka musi być przemyślana i kompleksowa. Nie może polegać tylko na zabawie masami plastycznymi, czy uzupełnianiu szlaczków w

liniaturze zeszytu. To proces terapeutyczny, którego dopiero jednym z ostatnich elementów będzie praca przy stoliku z narzędziem piszącym w rękę.

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),
- obniżony poziom graficzny pisma – litery niekształtne, kanciaste, nieprecyzyjne, różnej wielkości, wychodzące poza linie, połączenia pomiędzy literami różnej długości, o różnym nachyleniu liter, w dowolnym miejscu litery, odstępy między literami za duże lub za małe, pismo mało czytelne, tempo pisania wolne – trudności z nadążaniem za tempem innych dzieci,
- osłabione mechanizmy równoważne (trudności z jazdą na rowerze, hulajnodze, staniem na jednej nodze), niezgrabność ruchową, brak koordynacji ruchowej,
- zachowanie nieprawidłowej postawy podczas pracy przy stoliku,
- wyraźne obniżenie lub podwyższenie napięcia

mięśniowego w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (nieprawidłowe trzymanie narzędzia piszącego- ściskanie za mocno, albo trzymanie za lekko),

- szybkość ruchów nie jest dostosowana do zadania, które należy wykonać (są zbyt wolne, albo za szybkie),

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.

Jak długo prowadzona jest terapia?

Trudno określić jednoznacznie, jak długo ma trwać terapia. Zależy to od wielu czynników i u każdego dziecka ten okres będzie inny.

Na każdym etapie warto proponować dziecku odpowiednie działania tak, aby wypracować z nim możliwie najlepszą sprawność, co automatycznie przekłada się na jakość jego funkcjonowania.

Metody pracy i przykłady ćwiczeń.

Praca z dziećmi z różnorodnymi deficytami rozwojowymi

stawia przed terapeutą wyzwania i zachęca do ciągłego pogłębiania swojej wiedzy. Jest wiele ciekawych i wyróżniających dysharmonie rozwojowe metod. Im większa wiedza i doświadczenie terapeuty, tym większa szansa na właściwie dobraną i skuteczną terapię.

- Bardzo istotną i wiodącą metodą jest metoda aktywna- na sali gimnastycznej, bądź w sali terapeutycznej.
- Jedną z metod jest np. Metoda Dobrego Startu. Rozwija ona jednocześnie funkcje: językowe, wzrokowe, słuchowe, dotykowe, kinestetyczne i motoryczne oraz współdziałanie między tymi funkcjami, czyli integrację percepcyjno – motoryczną. Jest więc metodą polisensoryczną i aktywną, co jest niezmiernie istotnym elementem w pracy z dzieckiem.*
- Kolejna metoda to wykorzystywanie sprzętu multimedialnego do usprawniania umiejętności grafomotorycznych.
- Aby osiągnąć dobre efekty, wskazane jest również korzystanie np. z elementów metody Dennisona, a w szczególności z wiedzy, wyczucia i doświadczenia terapeuty.

Oto kilka przykładowych zestawów ćwiczeń, które pomagają w terapii.

- Ćwiczenia usprawniające motorykę dużą i małą
- Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową,

poprawiające stabilizację czucie głębokie (np. chód na czworakach, czołganie się, wymachy rąk, , odbijanie piłki, obroty rąk, „przybijanie piątki” w parze).

- Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej- potrzebnej do przepisywania z tablicy (chodzenie po równoważniach, odbijanie piłki od ściany i łapanie jej, chodzenie stopa za stopą - do przodu, do tyłu, sięganie wysoko po przedmioty)
- Ćwiczenia przedramion, nadgarstków i ruchów precyzyjnych, które przydatne są do trzymania narzędzia pisarskiego.

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,

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, fale, sprężynki całą dłońią- 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.

mgr Małgorzata Grabas - terapeuta ręki,
nauczyciel dyplomowany

Opracowanie na podstawie dostępnej literatury i
własnych doświadczeń w pracy z dziećmi

Literatura:

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

*Słownik PWN

* Materiały ze szkolenia dr Emilia Mikołajewska, Terapia ręki. Diagnoza i terapia

*Dembińska-Wola M., Chrzanowska-Boruszewska M., Popatrz, dotknij, powiedz, Warszawa 1999

*M. Bogdanowicz, Metoda Dobrego Startu w pracy dzieckiem w wieku od 5 do 10 lat, WSiP, Warszawa 1999

*Bogdanowicz M., Szlagowska D., Piosenki do rysowania, Gdańsk 1996