

Zmysł propriocepcji i jego rola w integracji sensorycznej

Integracja sensoryczna, to współpraca zmysłów, na bazie której nasz odbiór otaczającego świata jest prawidłowy i pełny. Podstawą są tu trzy zmysły zwane bazalnymi: zmysł dotyku, zmysł propriocepcji i zmysł równowagi. Propriocepcja to zespół wrażeń i odczuć, jakich dostarcza nam nasze ciało. Odczucia te dają nam informacje o tym, co dzieje się z nami, bez konieczności przyglądania się temu co robimy.

Ze zmysłu tego korzystamy często nieświadomie, a potrzebujemy go do realizacji takich aktywności życiowych jak mówienie, chodzenie i wielu innych. Idąc przed siebie nie patrzymy pod nogi, mówiąc nie widzimy ruchów naszego języka, ubierając się nie przyglądamy się dokładnie naszym ruchom, zapinając zamek błyskawiczny w tylnej kieszeni spodni, nie wyginamy się, by widzieć, co robimy, myjąc włosy robimy to dokładnie mimo, że głowę mamy schyłą a twarz zasłoniętą.. Zmysł propriocepcji cały czas informuje nas o tym, co dzieje się z naszym ciałem. Stojąc w kolejce do kasy, nie musimy uważać na to, by utrzymywać się na stopach i stać prosto. Pełne i czytelne odczucia dochodzące z ciała dają nam poczucie bezpieczeństwa i niejednokrotnie ratują z opresji. To dzięki nim udaje nam się nie spaść z

wyszczerbionych schodów, przejść po zapadającym się chodniku i utrzymać się na wąskim szczeblu drabiny. Zmysł propriocepcji wraz ze zmysłem równowagi i dotyku daje nam pełne odczucia związane z pozycją ciała, jego położeniem w przestrzeni oraz kontaktem z przedmiotami i ludźmi.

Nieprawidłowości w zakresie zmysłu propriocepcji.

Odczucia proprioceptywne mogą być zaburzone. Dzieje się tak wówczas, gdy dwa pozostałe zmysły nie działają prawidłowo, a także wtedy, gdy występuje nadmierne lub obniżone napięcie mięśni. Obniżone napięcie mięśni obserwuje się u dzieci z wrodzonymi uszkodzeniami CUN, u dzieci urodzonych przedwcześnie, a także u dzieci urodzonych przez cesarskie cięcie. Niemowlęta z obniżonym napięciem mięśni, mają trudności z osiągnięciem kolejnych faz rozwoju ruchowego: unoszeniem głowy, przetaczaniem się, sięganiem po przedmioty, siadaniem, czworakowaniem, utrzymywaniem pozycji stojącej i samodzielnym chodzeniem. Małe deficyty w napięciu mięśniowym nie dają znać o sobie tak wcześnie. O niewielkim odstępstwie od normy, w zakresie napięcia mięśniowego, mogą świadczyć specyficzne zachowania i trudności dziecka ujawniane w późnym niemowlęctwie, w wieku przedszkolnym lub szkolnym. Nieznaczna wiotkość mięśni powoduje, że informacje dochodzące z ciała są słabsze i mniej czytelne. Można powiedzieć, że dziecko gorzej czuje samego siebie. Jak sobie z tym radzi?

Spontanicznie i bezwiednie robi wszystko, by wzmocnić odczucia związane z pozycją i ruchem ciała: zamiast siadać rzuca się na podłogę, zamiast stać skacze, zamiast chodzić biega, zamiast rysować dziurawi kartki itp. Potrzeba intensyfikacji odczuć z ciała istnieje także wtedy, gdy trzeba zrezygnować z ruchu. Co się wówczas dzieje? W takich wypadkach, dzieci z obniżonym napięciem mięśni dążą do zamkniętych i stabilizujących pozycji ciała: siadają na krzesłach z nogami pod brodą lub po turecku, zaplatają stopy o nogi krzesła, podkładają dłonie pod kolana lub uda, przyjmują pozycje, które innym wydają się dziwaczne i niewygodne, wprawiają ciało w ruch kiwając się na krześle itp. Obniżone napięcie mięśniowe występuje także w ramionach, dłoniach i palcach. Stąd wynikają różne problemy związane z przykładaniem zbyt dużej siły do małych ruchów. Rysowanie kończy się często łamaniem kredek, zabawki rozpadają się w rękach, a zapinanie guzików i sznurowanie butów nie udaje się dzieciom inteligentniejszym od innych. Podwyższone napięcie mięśniowe. wzmożenie napięcia mięśniowego, to wynik samoczynnej reakcji na zbyt niskie napięcie mięśni. Dzieci, u których obserwuje się nadmiernie wyprostowane i sztywne tułowie i kończyny, próbują w ten sposób poradzić sobie z deficytami w napięciu mięśni. Nadmierne napinanie poszczególnych części ciała, podobnie jak ruch, prowadzi do lepszego odczuwania jego położenia i pozycji. W ostatecznym efekcie utrudnia jednak ruchy celowe, stąd konieczność

eliminowania go i stymulacji poprawiającej odczucia z ciała w nieszkodliwy sposób.

Terapia SI w zaburzeniach działania zmysłu propriocepcji.

Dzieci z natury mają większą potrzebę ruchu niż dorośli. O problemach z propriocepcją mówimy wówczas, gdy dziecko nie może usiedzieć w jednym miejscu, siadając przyjmuje dziwne pozy, ma trudności z wykonywaniem czynności precyzyjnych, takich jak zapinanie guzików, nawlekanie koralików, przekładanie drobnych przedmiotów, sznurowanie butów itp. Nieprawidłowości w zakresie odczuwania własnego ciała skutkują także trudnościami w rysowaniu, wyklejankach, cięciu nożyczkami, pisaniu itp.

Jak pomóc?

Obserwując wyżej wymienione zachowania i trudności dziecka, warto uzmysłowić sobie, że problemy te i trudności nie wynikają z winy dziecka lub otoczenia. Fakt, że maluch nie może usiedzieć na miejscu, znaczy, że ma potrzebę ruchu większą niż rówieśnicy. Tępienie i krytyka jego zachowań nie przyniosą żadnych rezultatów.

Zamiast tego, trzeba dostarczyć dziecku tyle ruchu ile to możliwe. Pozwalaj dziecku na ruch, zawsze gdy istnieje taka możliwość. Wprowadź rozsądne i zrozumiałe reguły postępowania pozwól dziecku wstać i poskakać między jednym a drugim daniem, zamień krzesło przy biurku na

dużą ą piłkę, powiedz dziecku, że może wbiegać po schodach ale schodzić musi pomału i ostrożnie itp. Odczucia z ciała wzmacniają się przy przenoszeniu różnych rzeczy. Pozwól dziecku nieść reklamówki z zakupami, niech pomaga ci w przenoszeniu krzeseł i innych przedmiotów, bawcie się w piasku w przenoszenie pełnych wiader, Spędzajcie jak najwięcej czasu na placu zabaw: korzystanie z huśtawek, drabinek, karuzeli i przeplotni, również wzmaga odczucia z ciała. Skorzystaj z pomocy terapeuty integracji sensorycznej i realizuj jego zalecenia.

Małgorzata Gruszka Terapeuta SI