

Terapia ręki

Ręce jako wyspecjalizowany narząd odpowiedzialne są w naszym ciele za wiele funkcji. Początkowo biorą udział w poznawaniu świata, a w dalszym etapie wykonują bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy decydujące o prawidłowym funkcjonowaniu człowieka w społeczeństwie.

Jeżeli dziecko posiada dysfunkcje w obszarze motoryki dużej i małej, wówczas wprowadzamy m.in. **terapię ręki**. Podczas diagnozy dokonuje się obserwacji dziecka pod kątem funkcjonowania samej ręki, ale także zaburzeń i dysfunkcji całego organizmu, aby wyznaczyć cele terapii i przygotować indywidualny program.

Głównym celem terapii ręki jest osiągnięcie samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego. Do innych celów terapii zalicza się także:

- dostarczanie wrażeń dotykowych i poznawanie przez dziecko różnych kształtów i struktur materiałów oraz ich rozróżnianie,
- usprawnianie motoryki dużej oraz małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców,
- poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyuczenie zdolności skupienia uwagi, patrzenia,
- ukształtowanie umiejętności przekraczania linii środkowej ciała.

Terapia polega na wykonywaniu rozmaitych czynności i ćwiczeń dostosowanych do wieku i zainteresowań dziecka. Poprzez zabawę uczeń doskonali lub nabywa zdolności manualne, ćwiczy siłę i precyzję chwytu. Ćwiczenia rozwijają sprawność ruchową dłoni dziecka oraz koordynację pomiędzy dłońmi, a w późniejszym etapie naukę pisania.

TERAPIA RĘKI OBEJMUJE:

- masaż sensoryczny ręki (masaż punktów energetycznych dłoni poprzez: głaskanie, ugniatanie, rozcieranie),
- rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała i przestrzeni,
- stymulację dotykowo-proprioceptywną (dostarczenie wrażeń dotykowych, które wpływają na poznanie różnych kształtów i struktur materiałów oraz możliwość ich rozróżniania),
- ćwiczenia kształtujące prawidłowe napięcie mięśniowe i poprawiające stabilizację centralną, aktywizujące mięśnie grzbietu i brzucha, podporowe,
- ćwiczenia wzmacniające i rozwijające sprawność obręczy barkowej (usprawniając kończynę górną kładzie się nacisk na prawidłowy zakres ruchów w stawach barkowych),
- ćwiczenia niezależnych od tułowia ruchów rąk (ćwiczenia stawów barkowych, stawów łokciowych),
- ćwiczenia doskonalące ruch pronacji i supinacji przedramienia,
- ćwiczenia usprawniające tzw. motorykę małą, czyli precyzyjne ruchy dłoni i palców oraz koordynowanie ich przy pomocy wzroku (ćwiczenia mobilności nadgarstka, niezależnych ruchów obu dłoni i współpracę obu rąk, rozwijające umiejętności chwytu, dysocjacji palców - praca każdym palcem osobno, przeciwstawność kciuka i pozostałych palców).

EFEKTY TERAPII

Dzięki starannie dobranym ćwiczeniom i masażom zwiększamy:

- sprawność ruchową całej kończyny górnej,
- sprawność manipulacyjną dłoni,
- umiejętność chwytu,
- koordynację pomiędzy dłońmi i koordynację wzrokowo-ruchową, co w efekcie daje nam to dużą niezależność w czynnościach codziennej samoobsługi,
- utrzymywanie prawidłowej postawy.

Wszystkie działania wykorzystywane w terapii są precyzyjnie dobrane do indywidualnych predyspozycji dziecka, stwarzając możliwość dalszego rozwoju i osiągnięcia sukcesu w przyjazny, interesujący sposób. Sprawia to, że czas spędzony na terapii jest nie tylko efektywną pracą, ale i niezwykle przyjemnością.

Opracowały: Magdalena Lechowska-Brych, Iwona Sobik, Arleta Paterek