

Jak rozwijać sprawność ręki

Terapia ręki obejmuje funkcjonalne podejście do małej motoryki człowieka uwzględniające fakt, że na rozwój małej motoryki wpływ ma rozwój ruchowy całego ciała. Celem terapii jest osiągnięcie konkretnej umiejętności rąk przekładających się na samoobsługę dla osiągnięcia maksymalnej samodzielności. Pracując nad trudnościami manualnymi dziecka należy skupić się na funkcjonowaniu całego ciała, nie tylko dłoni czy ręki.

Co może budzić niepokój:

- zaburzenia rozwojowe w pierwszych latach życia dziecka (w tym opóźnienie rozwoju mowy);
- zaburzenia napięcia posturalnego (trudności z utrzymaniem prawidłowej pozycji siedzącej – pokładanie się na stoliku, podpieranie głowy na ręce, zwiększona męczliwość);
- osłabione mechanizmy równoważne (trudności z opanowaniem jazdy na rowerze, hulajnodze, staniem na jednej nodze);
- problemy z dostosowaniem szybkości ruchów podczas wykonywania zadań (są one zbyt wolne lub za szybkie);
- trudności w zakresie planowania motorycznego, koordynacji ruchowej i wzrokowo-ruchowej, manipulacji, wykonywania ruchów precyzyjnych – niezgrabność ruchową;
- zaburzenia w obszarze czucia powierzchniowego i głębokiego;
- problemy z opanowaniem czynności samoobsługowych (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików itp.);
- niechęć do podejmowania czynności manualnych (malowanie, rysowanie, lepienie z plasteliny, wycinanie, układanie drobnych przedmiotów);
- nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego;
- występowanie współruchów (synkinezji) – są to dodatkowe ruchy, które towarzyszą pracy ręki (wysuwanie języka, zaciskanie czy przygryzanie warg, zaciskanie ręki wspomagającej podczas pisania);
- 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.

Od czego zacząć:

Zanim zaczniesz ćwiczyć rękę musisz ćwiczyć całe ciało! Motoryka duża (aktywność ruchowa) najsilniej wpływa na rozwój motoryki małej (sprawność manualną) i jest względem niej nadrzędna. Aby dziecko mogło poprawnie wykonywać złożone ruchy motoryki małej (rysowanie, pisanie) powinno najpierw dobrze opanować proste ruchy z zakresu motoryki dużej (wszechstronna aktywność ruchowa).



Trening stabilizacji tułowia:

Jest kluczowym elementem prawidłowego rozwoju motorycznego oraz profilaktyki wad postawy ciała. Odpowiednie napięcie mięśni posturalnych wpływa na kształtowanie się prawidłowych wzorców postawy ciała i ruchu. Stabilna postawa jest bazą dla dużej i małej motoryki oraz percepcji wzrokowej, dzięki prawidłowemu ustawieniu głowy.

- przepychanie się dłońmi na kolanach, plecami do siebie,
- przepychanie wałka między sobą,
- przeciąganie liny,
- zabawa w posąg (nie daj się zepchnąć).

Ćwiczenia równoważne

Potrzebne do stabilnego siadu, utrzymania się w liniaturze.

- chodzenie po linii, krawężniku, nierównym podłożu,
- chodzenie z woreczkiem na głowie,
- stanie na palcach z zamkniętymi oczami, chodzenie we wspięciu na palcach,
- stanie na jednej nodze,
- pokonywanie prostych i złożonych torów przeszkód.

Ćwiczenia „małej równowagi”

Kształtują odpowiedni balans mięśniowy w obrębie obręczy kończyn górnych, uczą cierpliwości oraz wyczucia ruchów własnego ciała:

- przenoszenie kubeczków (piłki – wersja trudniejsza) na tacy,
- przenoszenie małej piłeczki na łyżce,
- poruszanie się z kubeczkiem po brzegi wypełnionym wodą.

Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące obręcz barkową:

- poruszanie się w pozycji na czworakach, na czworakach z wysokim uniesieniem bioder („jak niedźwiedź”), czworakowanie po wytyczonym szlaku – pozycja ta automatycznie pozwala na znaczne dobowodźcowanie obręczy kończyn górnych – z punktu widzenia terapii ręki jest jedną z ważniejszych! Wykorzystujemy w niej fakt iż w przypadku przeniesienia ciężaru ciała w przód znacznie zwiększamy obciążenie rąk, natomiast w tył niwelujemy je. Możemy w ten sposób dozować stopień obciążenia.
- „taczka” - chodzenie na rękach (dziecko chodzi na rękach, rodzic trzyma za nogi) – początkowo za uda, jeśli dziecko dobrze sobie radzi możemy je trzymać na wysokości kolan lub podudzi,
- podciąganie się na rękach w pozycji leżąc na brzuchu na kocyku (na twardym, śliskim podłożu, aby zminimalizować tarcie).

Ćwiczenia rozmachowe:

- „pływanie na sucho” – zabawy naśladujące pływanie – płyniemy kraulem, na grzbiecie, żabką,
- kreślenie w powietrzu dużych swobodnych ciągłych ruchów w kształcie fal, ósemek, figur geometrycznych,
- zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn dużym pędzlem, ruchami pionowymi lub poziomymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej, z góry na dół – zadanie można wykonywać „na niby”,
- łapanie baniek mydlanych, podbijanie i odbijanie balona,
- zabawy wstążką gimnastyczną – krążenia ramion, kreślenie fal w powietrzu, wymachy oburącz do przodu i do tyłu itp.

Ćwiczenia doskonalące ruchy przedramienia:

- przesypywanie ryżu, kaszy z miski do miski,
- gra w łapki,
- zabawy ze sprężyną,
- gry w karty (w tym też „Czarny Piotruś”, gdzie trzymamy karty ułożone w wachlarz).

Ćwiczenia usprawniające pracę nadgarstka:

- zwijanie apaszek, chusteczek, nawijanie włóczki, sznurka na kłębek,
- zabawy pacynkami,
- zakręcanie i odkręcanie butelek, słoików,
- nakręcanie budzika.

Wzmacnianie mięśni palców i dłoni:

- ugniatanie papierowych kul z gazety,
- zwijanie kuleczek z bibuły,
- lepienie z plasteliny kształtów wymagających wałkowania całą dłonią, a następnie palcami wskazującymi,
- ugniatanie, wyrabianie – wykorzystanie różnych mas (ciastolina, plastelina, masa solna),
- naśladowanie ruchów gry na pianinie, chodzenie palcami po blacie,
- zabawy paluszkowe (np. chodzi kominiarz po drabinie, tu sroczka kaszkę warzyła, chodzi czapla po desce),
- zabawy w bierki, patyczki,
- nawlekanie koralików,
- wydzieranie,
- ściskanie w dłoniach piłeczek o różnej twardości.

Następnie ćwiczenia grafomotoryczne:

- kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty,
- malowanie kredkami konturowych rysunków,
- kreślenie linii w ograniczonym polu,
- kopiowanie rysunków przez kalkę lub np. papier śniadaniowy,
- rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter,
- wypełnianie określonych konturów kolorem za pomocą kresek pionowych i poziomych lub ukośnych,
- rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze zwiększonej lub markerem na folii,
- wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania – kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu, linie pionowe – od góry ku dołowi, linie poziome – do lewej ku prawej, rysowanie kół niezgodnie z ruchem wskazówek zegara (podobnie jak literę „O”), rysowanie szlaczków od strony lewej do prawej, gry i zabawy rysunkowe wymagające zachowania tego kierunku.

Nauka rozluźniania mięśni dłoni:

- zabawy ruchowe tj. pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody,
- zaciskanie pięści i rozwieranie dłoni na przemian wraz z uświadamianiem sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia.

Terapia ręki to także:

- ćwiczenia przekraczania linii środkowej ciała,
- doskonalenie koordynacji ruchów obustronnych i naprzemiennych,
- ćwiczenie sekwencyjności ruchów,
- budowanie schematu ciała i doskonalenie orientacji przestrzennej,
- doskonalenie percepcji wzrokowej i koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- stymulacja czucia powierzchniowego i głębokiego.

Zabezpieczenie prawidłowej pozycji siedzącej i miejsca pracy:

- stopy powinny być oparte o podłogę (nie mogą wisieć ani być zaplecione o nogi krzesła),
- zasada kątów prostych – między stopą a podudziem, podudziem a udem i pomiędzy udem a tułowiem powinny być kąty proste,
- odpowiednia wysokość blatu – na wysokości przepony, oba przedramiona na blacie,
- właściwe ułożenie kartki – powinna ona być lekko przesunięta w lewą stronę dla osób praworęcznych (prawy górny róg skierowany ku górze), i lekko przesunięta w prawo dla leworęcznych (lewy górny róg skierowany lekko ku górze),
- prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego - w trzech palcach, pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, palec środkowy stanowi podparcie, pozostałe dwa palce powinny być skierowane do wewnętrznej strony dłoni.
- narzędzie pisarskie powinno być trzymane w odległości 2-2,5 cm od nasady, dzięki czemu dziecko widzi to, co pisze,
- odległość oczu od kartki powinna wynosić 25-30 cm,
- źródło światła powinno znajdować się po lewej stronie dla osób praworęcznych i po prawej dla leworęcznych.

Przygoda z nożyczkami:

- około 3 r.ż dziecko powinno poznawać nożyczki,
- najważniejsze bezpieczeństwo – nożyczki powinny być przeznaczone dla dzieci – mieć zaokrąglone końce, nie należy zostawiać małego dziecka samego podczas korzystania z nożyczek,
- należy wytłumaczyć dziecku do czego służą nożyczki, zademonstrować ich działanie, pokazać jak je bezpiecznie podawać i nosić (złożone ostrza w dłoni), pozwolić poćwiczyć „na sucho” otwieranie i zamykanie nożyczek,
- jeśli dziecko preferuje lewą rękę należy zaopatrzyć się w nożyczki dla leworęcznych,
- do nauki cięcia wskazane są nożyczki z pierścieniami różnej wielkości,
- w celu ułatwienia przyjmowania prawidłowego chwytu można zaznaczyć kolorową kokardką lub okleić taśmą oczko nożyczek zakładane na kciuka,
- zaczynamy od prostych zadań - cięcie paska papieru o szerokości około 3 cm (dążymy do cięcia jednym ruchem),
- następnie cięcie po linii prostej,
- kolejny etap to cięcie po łuku,
- i wreszcie wycinanie prostych kształtów: trójkąt, kwadrat, prostokąt i na końcu koło.

Masy plastyczne:

Masy plastyczne to świetny sposób na zorganizowanie zabawy dla małych i dużych. Pobudzają zmysł dotyku, usprawniają ręce, regulują napięcie mięśniowe, pobudzają kreatywność i relaksują. Masy można ugniatać, wałkować i wycinać, lepić - co tylko nam podpowie wyobraźnia. Przygotowanie ich jest bardzo łatwe, a potrzebne składniki przeważnie każdy ma w domu. Oto kilka przepisów:

➤ **masa solna**

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki,
- 2 szklanki soli,
- 1 szklanka wody,
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej.

Wszystkie sypkie składniki umieszczamy w misce, następnie wlewamy wodę i zagniatamy jak ciasto i gotowe. Można podzielić masę na porcje i do każdej dodać parę kropli barwnika spożywczego. Prace wykonane z białej masy po wyschnięciu (co trwa parę dni) można pomalować.

➤ **ciastolina klasyczna**

Składniki:

- 400 g mąki pszennej / żytniej,
- 120 ml oleju jadalnego,
- 120 ml wody.

Wymieszaj składniki. W razie potrzeby można zwiększyć ilość wody, aby uzyskać potrzebną konsystencję masy. Można dodać barwnik spożywczy dla uzyskania kolorowej masy. Dla uzyskania ciekawej faktury można dosypać różnego typu ziarnistości (np. groch, fasolę, ziarenka kawy, itp.).

➤ **ciecz nienewtonowska**

Składniki:

- 2 szklanki mąki ziemniaczanej,
- 1 szklanka wody.

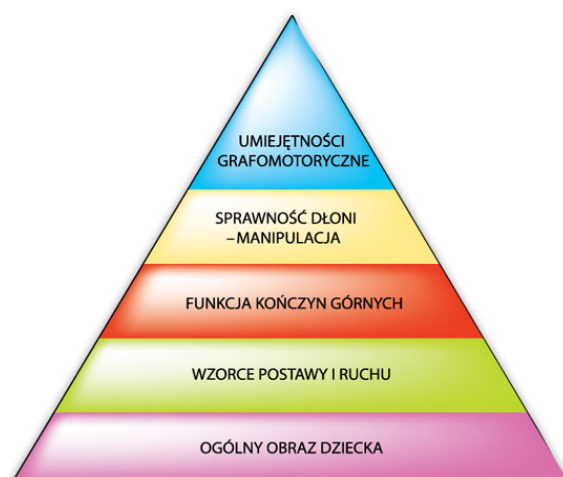
Wymieszaj składniki. W razie potrzeby zwiększ ilość wody, by uzyskać potrzebną konsystencję. Można dodać barwnik spożywczy dla uzyskania kolorowej masy. Jeśli zamiast wody dacie sok porzeczkowy ciecz wyjdzie pachnąca i różowa.

➤ **piankolina**

Składniki:

- 2 szklanki mąki ziemniaczanej,
- pianka do golenia.

Mąka ziemniaczana i pianka do golenia. Można dodać barwnik spożywczy dla uzyskania kolorowej masy.



Materiał przygotowała: Urszula Czernecka – pedagog, fizjoterapeuta,
terapeuta SI i terapii ręki,

Pomoc w opracowaniu: Agnieszka Chlanda – psycholog, terapeuta SI i terapii
ręki

Anna Pawlaczyk – pedagog, terapeuta terapii ręki

Magdalena Data – pedagog, terapeuta terapii ręki

Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Wieliczce