

## TERAPIA 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 plan. Ćwiczenia dobierane są indywidualnie do potrzeb i możliwości każdego dziecka, a zajęcia prowadzone w formie zabawy dostarczają nowych doświadczeń. **Terapia polega na wykonywaniu rozmaitych czynności i ćwiczeń dostosowanych do wieku i zainteresowań dziecka.** Poprzez zabawę dziecko doskonali lub nabywa zdolności manualne, ćwiczy siłę i precyzję chwytu. Ćwiczenia rozwijają sprawność ruchową dłoni dziecka, umiejętność prawidłowego chwytu oraz koordynację pomiędzy dłońmi. W późniejszym etapie terapia obejmuje naukę pisania.

### **Terapia ręki obejmuje:**

- rozwijanie orientacji w schemacie 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 (poprzez usprawnianie mięśni tułowia i obręczy kończyn dolnych i górnych tworzy się bazę do dobrej stabilizacji głowy i kończyn górnych);
- ćwiczenia wzmacniające i rozwijające sprawność obręczy barkowej, usprawniając kończynę górną kładzie się nacisk na prawidłowy zakres ruchów w stawach barkowych;
- ćwiczenia niezależnych ruchów rąk od tułowia (ćw. 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).

Zajęcia terapeutyczne nie tylko **poprawiają sprawność małej motoryki**, ale także **ogólną sprawność ruchową, uczą koncentracji, wspomagają utrzymywanie prawidłowej postawy, poprawiają funkcje wzrokowe i koordynację.**

Ręka odpowiedzialna jest w naszym ciele za wiele funkcji i w związku z tym od sprawności w jej funkcjonowaniu zależy prawidłowy rozwój umiejętności związanych z samoobsługą, zabawą, rysowaniem oraz pisaniami. Dlatego ważną zasadą Terapii ręki jest prowadzenie ćwiczeń pragmatycznych tj. potrzebnych w codziennym życiu dziecka.

### **KIEDY TERAPIA RĘKI?**

Wtedy, **gdy „coś idzie nie tak „**, - gdy mimo naszych działań wspierających rozwój dziecka ma ono problemy z ogólną sprawnością ruchową np. jest niezgrabne w ruchach, słabo biega, ma problemy z utrzymaniem równowagi, nauką jazdy na trzykołowym rowerku, hulajnodze, nie lubi zabaw ruchowych; ma duże problemy z nauką samoobsługi, nie lubi różnych konsystencji, ma problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową np. budowanie z klocków sprawia mu trudność, ma zdecydowanie niższą sprawność manualną niż jego rówieśnicy, nie chce rysować, źle trzyma kredkę, naciska nią za lekko lub za mocno, niechętnie rysuje, rysunki są z wiekiem coraz bardziej bogate w treść, ale nadal ubogie w formie; trudność sprawia mu układanie puzzli itp.

ŹRÓDŁO: informacje uzyskane podczas kursów: Terapia ręki

Terapia ręki i umiejętności grafomotorycznych (I stopień)

Terapia ręki w pracy z dzieckiem niepełnosprawnym (II stopień)

Przygotowały      Bożena Wodniok  
Oligofrenopedagog  
Agata Nagy  
Oligofrenopedagog  
M.Stachurska – Hejmej  
Neurologopeda