

# Terapia ręki jako metoda wspomagania rozwoju dziecka



opracowała:  
Katarzyna Cieślak

# Czym jest terapia ręki?

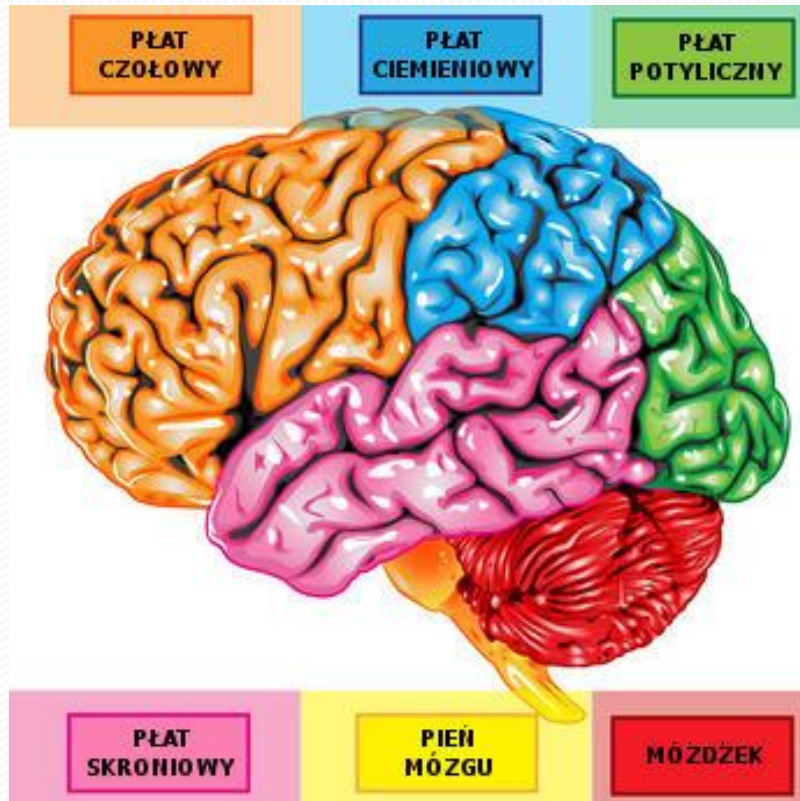
- Terapia ręki to program stworzony na potrzebę usprawniania małej motoryki czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców.
- Terapia ręki zajmuje się także masażem kończyn górnych, ćwiczeniami rozluźniającymi, ćwiczeniami rozciągającymi, rozluźnieniem obręczy barkowej, a także opanowaniem właściwego chwytu i precyzji ruchów.
- Terapię poprzedza krótka diagnostyka, skoncentrowana na rozpoznaniu stopnia trudności u dziecka. Rozpoczynając terapię ręki, należy dokonać wnikliwej obserwacji i diagnozy dziecka nie tylko pod kątem funkcjonowania samej ręki, ale także ewentualnych zaburzeń i dysfunkcji całego organizmu.

# Piramida diagnostyczna



Diagnoza pozwoli nam wyznaczyć cele, nadrzędne i szczegółowe oraz przygotować indywidualny plan terapii dla danego dziecka.

# Kora mózgowa... czyli funkcje mózgu



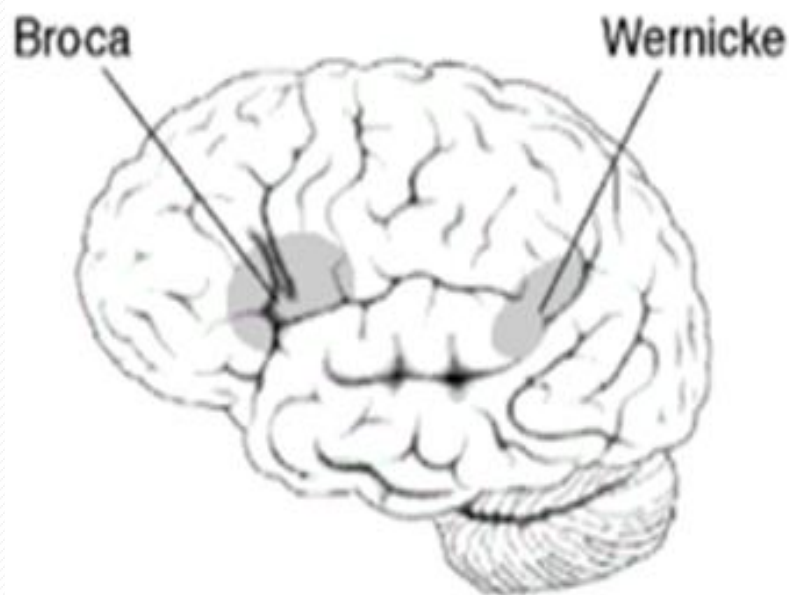
1. **Płat czołowy** – związany jest z czynnościami ruchowymi i wyższymi funkcjami psychicznymi takimi jak zdolność abstrakcyjnego myślenia.
2. **Płat ciemieniowy** – odpowiada za orientację w przestrzeni, wrażenia pochodzące z ciała między innymi z receptorów dotyku.
3. **Płat potyliczny** – ma związek ze wzrokiem.
4. **Płat skroniowy** – obszary słuchu i rozumienia mowy.

Zewnętrzną część półkul mózgowych stanowi kora mózgowa.

Wyróżnia się w niej cztery płaty mózgowie: potyliczny, ciemieniowy, skroniowy i czołowy.

Obszar kory mózgowej odpowiedzialny za ruchy całej kończyny górnej a szczególnie dłoni, kciuka i palców zajmuje zdumiewająco dużą powierzchnię.

# Ośrodki mowy w mózgu



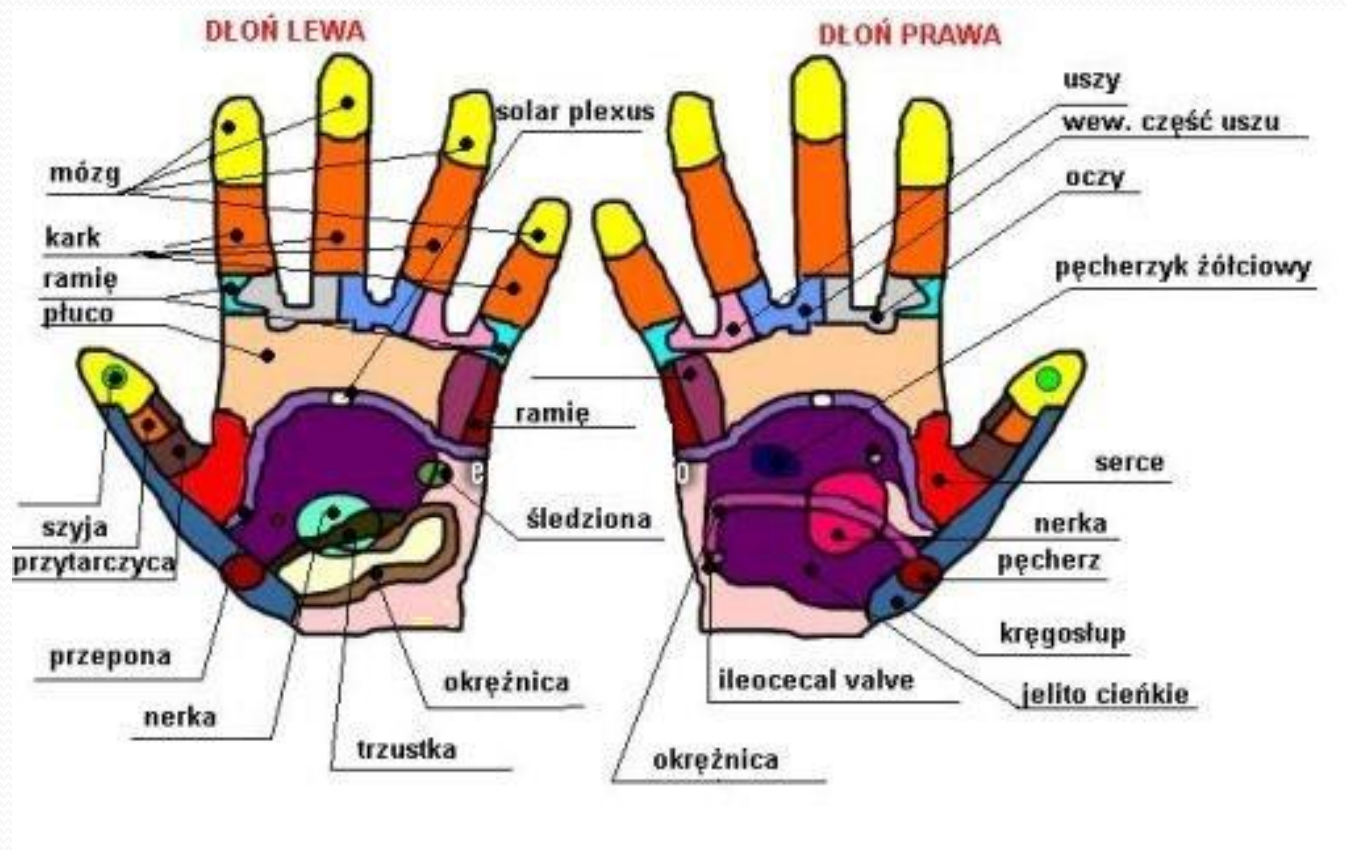
Stymulacja dłoni pobudza bezpośrednio ośrodek w mózgu odpowiedzialny za dłonie, a pośrednio ośrodek ruchowy mowy.

**Ośrodek Broki** znajduje się w lewym tylnym dolnym płacie czołowym kory mózgowej. Jest odpowiedzialny za łączenie głosek w wyrazy i zdania oraz za formułowanie płynnych wypowiedzi. Odpowiada za planowanie i programowanie mowy.

**Ośrodek Wernickego** – to drugi ośrodek mowy w ludzkim mózgu. Znajduje się w tylnej części zakrętu skroniowego górnego płata skroniowego kory mózgu. Jego uszkodzenie upośledza zdolność do rozumienia wypowiedzi słownych i pisma.

# Receptory dotykowe

Na dłoniach znajdują się receptory odpowiedzialne za wszystkie narządy ciała człowieka. Dlatego też ich sprawność ma ogromne znaczenie w funkcjonowaniu całego organizmu. Najwięcej receptorów dotykowych znajduje się na opuszkach palców, w skórze warg oraz na czubku języka. Pracując nad dłońmi pracujemy również nad mową dziecka.



## DLA KOGO TERAPIA RĘKI?

- Dziecko niechętnie podejmuje czynności manualne (malowanie, lepienie z plasteliny, układanie drobnych przedmiotów).
- Dziecko ma problemy z nauką czynności samoobsługowych (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików, jedzenie, picie z kubka).
- Dziecko ma wyraźnie obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej.
- Dziecko ma problemy z koordynacją obu rąk podczas zabaw manipulacyjnych.
- Dziecko wykonuje czynności wymagające dużej precyzji zbyt wolno lub za szybko i niedbale.
- Dziecko nie lubi dotykać nowych i różnorodnych faktur.
- Dziecko dostarcza sobie dodatkowych doznań i domaga się zdecydowanego i mocnego ucisku dłoni np. siada na własnych dłoniach, bardzo mocno zaciska ręce na przedmiotach, uderza rękami w przedmioty o ostrych, szorstkich i wyraźnych fakturach.

## Cele terapii ręki:

- usprawnianie tzw. małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców,
- poprawa umiejętności chwytu,
- usprawnienie koordynacji pomiędzy dłońmi, koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- osiągnięcie samodzielności w podstawowych czynnościach życia codziennego,
- wyuczenie zdolności skupienia uwagi, patrzenia, koncentracji,
- przekraczanie linii środka ciała.

# Wnioski

Zakres i jakość działania kończyn górnych niewątpliwie decyduje o poziomie ogólnego funkcjonowania dziecka.

Dobrze kształtująca się motoryka ręki jest potrzebna do tego, by dziecko mogło opanować umiejętności przedszkolne i szkolne takie jak:

- rysowanie,
- malowanie,
- wycinanie nożyczkami czy pisanie.



# Etapy chwytania kredek przez dzieci



**Etap pierwszy** – chwyt cylindryczny – od 1 do 2 lat

**Etap drugi** – chwyt palczasty – od 2 do 3 lat

**Etap trzeci** – zmodyfikowany chwyt trójpunktowy – od 3 i 1/2 roku do 4 lat

**Etap czwarty** – chwyt trójpunktowy zwany także trójpalcowym, trzypunktowym, szczypcowym, pensetowym – od 4 i 1/2 roku do 7 lat

# Rodzaje chwytów

## Prawidłowe i nieprawidłowe chwytły ołówka lub długopisu

### Chwyty prawidłowe



1. Ołówek znajduje się pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, który przytrzymuje ołówek na właściwym miejscu.



2. Chwyt taki sam jak na obrazku nr 1, tyle że palce są bliżej początku ołówka.



3. Chwyt taki sam jak na obrazku nr 1, tyle że ołówek ustawiony jest prostopadle do stołu.

### Chwyty nieprawidłowe



4. Kciuk i palec wskazujący trzymają ołówek, gdzie palec wskazujący zachodzi na kciuk.



5. Ołówek trzymany jest przez koniuszki palców: wskazującego i środkowego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony.



6. Palec wskazujący i środkowy otacza ołówek z jednej strony powodując nacisk na palec serdeczny.



7. Ołówek trzymany jest między palcem wskazującym i środkowym, naciskając ołówkiem na kciuk.



8. Koniuszki palców: wskazującego, środkowego i serdecznego trzymają ołówek z jednej strony, kciuk znajduje się po przeciwległej stronie.



9. Kciuk znajduje się po jednej stronie, palec wskazujący i środkowy po drugiej, wszystkie palce kładą nacisk na ołówek.



10. Palec wskazujący i kciuk trzymają ołówek dociskając go do palca środkowego.



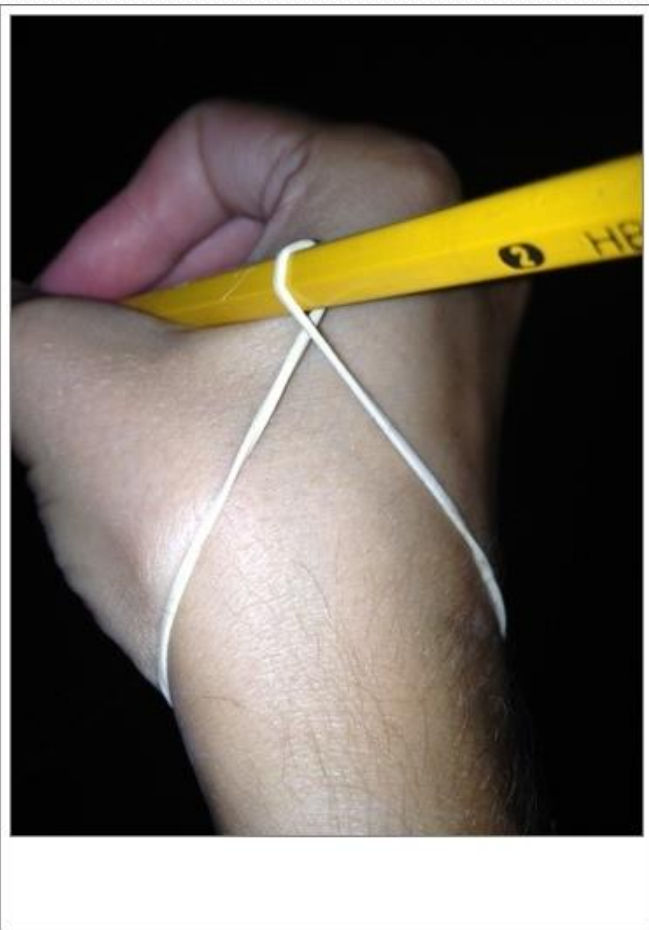
11. Kciuk trzyma ołówek wzdłuż pierwszych stawów pozostałych palców.



12. Ołówek trzymany w pięści z kciukiem ustawionym przeciwnie.

# Jak nauczyć dziecko prawidłowo trzymać kredkę?

- Sposób na gumkę recepturkę



Nakładamy dziecku na nadgarstek gumkę recepturkę, chwytamy kredkę i zakładamy na nią od góry pętelkę.

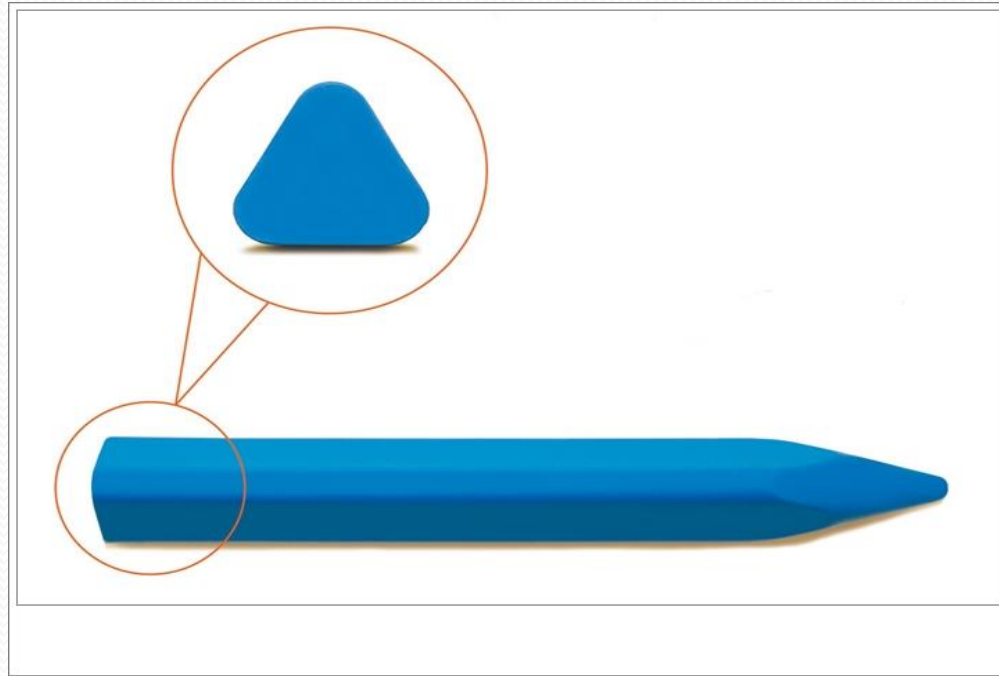
Stosowanie gumki od czasu do czasu, albo przez krótszy czas, za to intensywnie, pozwoli dziecku wyćwiczyć dobry nawyk.

# Sposób na chusteczkę



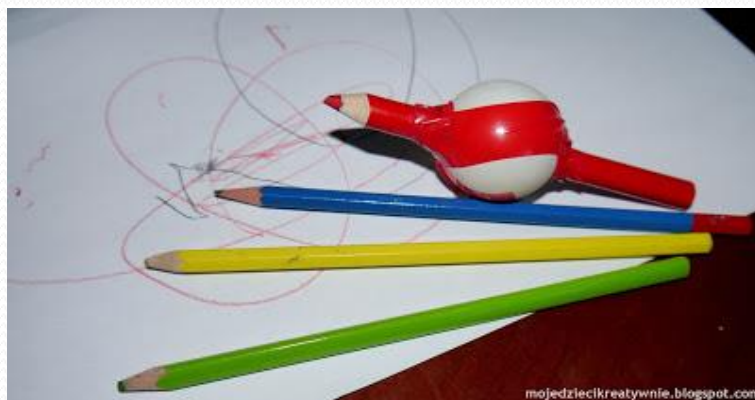
Cała chusteczka będzie za duża dla naszego malucha, więc przerwijcie ją na pół. Dziecko przytrzymuje pół chusteczki palcem najmniejszym i serdecznym. W pozostałe palce chwyta kredkę. Zaangażowanie w ten konkretny sposób trzech palców wymusza niejako na dziecku poprawne trzymanie:)

# Trójkątne kredki



Trójkątne kredki nie tylko nie turlają się po stole, ale również pomagają prawidłowo trzymać pisadło. Trójkątny kształt niejako to wymusza.

# Sposób na piłeczkę – pingpongową



# Nakładka na ołówek

- Nakładka ma dostosowany kształt do układu dziecięcej dłoni, podczas poprawnego chwytu.
- Nakładki są przeznaczone dla dzieci prawo i lewo ręcznych. Redukują napięcie mięśni palców podczas pisania oraz wyrabiają prawidłowy nawyk trzymania długopisu.



# MAŁPI GAJ



Poruszanie się po szczebelkach tak jak małpka zwisając na rękach pozwala dziecku wycwiczyć mięśnie palców i dłoni, co sprawia, że pisanie i wszelkie wykrzywianie dłoni staje się mniej męczące.

# Chwył szczypcowy, pensetowy

Czasami problemy z prawidłowym trzymaniem kredki czy ołówek to nie kwestia złego chwytu. Czasem dziecko po prostu nigdy nie doświadczyło, albo nie miało okazji wyćwiczyć chwytu szczypcowego.

Tutaj kłania się motoryka mała.



# Przygotowanie ręki do pisania

- Na prawidłowy uchwyt ołówka i umiejętności pisania ma wpływ duża ilość manualnych zabaw od najmłodszych lat.
- Przygotowanie ręki do właściwego trzymania przyborów do pisania, najlepiej zacząć od wdrażania dziecka do manipulowania różnymi przedmiotami. Mogą to być klocki, koraliki, wszystkie małe przedmioty, którymi dziecko może się bawić, wykonując wiele skomplikowanych ruchów. To nawlekanie, wyklejanie, rysowanie i lepienie we wczesnym dzieciństwie rozwija małą motorykę, która jest odpowiedzialna za precyzję ruchów oraz sprawność palców i dłoni.
- Nauka pisania i wszelkie zabawy, zamiast wielogodzinnego patrzenia w ekran monitora czy komputera powoduje, że w dziecięcym mózgu tworzą się kolejne połączenia, który jest stymulowany do pracy, nauki i rozwoju. Dlatego ten okres dziecięcy jest tak istotny, a zabawa z dzieckiem tak bardzo ważna.
- Obniżenie sprawności motoryki małej może powodować późniejsze problemy z pisaniem i trudności w szkole.

## Kilka pomysłów na wyćwiczenie chwytu szczypcowego, pensetowego :

- toczenie kulek z bibuły, plasteliny,
- nawlekanie koralików, makaronu na sznurek,
- makaronowe konstrukcje (wbijamy wykałaczki w kawałek styropianu),
- przewlekanie sznurowadeł przez dziurki,
- nakładanie spinaczy na brzegi obciętej, plastikowej butelki,
- łapanie różnych przedmiotów za pomocą klamerek,
- przenoszenie różnych przedmiotów za pomocą szczypiec i kombinerek,
- wrzucanie fasolek do butelki,
- segregowanie ziaren do miseczek,
- przenoszenie kasztanów, żołądzi, monet do tacek po bombonierkach,
- wyszywanie igłą,
- patyczkowe zabawy: układanie wzorów z zapalek, patyczków do szaszłyków, bierek,
- wbijanie wykałaczek w styropianowe kule (rybka z kolcami), wbijanie zapalek w plastelinę,
- wbijanie gwoździ w deseczkę, pinesek w tablicę korkową, nakładanie gumek na gwoździe,
- zakręcanie i odkręcanie nakrętek,
- śrubowe pudełko- umocować śrubki różnej wielkości na plastikowym pudełku, dziecko dopasowuje nakrętki do śrubek,
- zjadanie paluszkami zielonego groszku, kukurydzy, jagód amerykańskich, popcornu itp.,
- zakładanie słomek na wykałaczki wbite w kartonik.

