

TERAPIA RĘKI

Nasze ręce, jako wyspecjalizowany narząd odpowiedzialne są w naszym ciele za wiele funkcji, m. in. za: przytulanie, popychanie, podnoszenie ciężarów, siłowanie się. Jednocześnie ręce potrafią wykonywać bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy w zakresie: samoobsługi, rysowania, pisania, a nawet artykulacji i szeroko pojętej komunikacji.

Jeżeli u dziecka pojawiają się dysfunkcje w obszarze motoryki małej rąk, wówczas zaleca się zastosowanie zajęć z zakresu terapii ręki. Terapia ręki to przede wszystkim usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców.

Terapia ręki to również dostarczanie wrażeń dotykowych, umożliwiających poznawanie różnych kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania.

Głównym celem terapii ręki jest osiągnięcie samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego.

Do innych celów terapii ręki zalicza się także:

- poprawę umiejętności chwytu,
- wypracowanie zdolności skupienia uwagi i patrzenia,
- wzmacnianie koncentracji,
- poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- przekraczanie linii środka ciała.

Schemat zajęć z terapii ręki:

Powitanie – może przyjmować różne formy: podanie ręki, masaż dłoni oliwką, piosenka powitalna, wyliczanka, wierszyk, zabawa paluszkowa. Jest to ważna część zajęć, gdyż stwarza dziecku poczucie bezpieczeństwa, możliwość przewidywalności i daje dziecku sygnał, że rozpoczną się jakieś fajne zabawy.

Zabawy i ćwiczenia angażujące głównie obręcz barkową oraz stawy ramienne.

Ćwiczenia angażujące staw łokciowy.

Ćwiczenia ruchów precyzyjnych (zabawy usprawniające nadgarstek oraz ruchomość wszystkich stawów palców).

Relaksacja (słuchanie muzyki relaksacyjnej, trening autogenny).

Pożegnanie (w dowolnej formie).

Terapia ręki przeznaczona jest dla dzieci:

o niskiej sprawności manualnej, niechętnie podejmujących czynności manualne (np. malowanie, lepienie z plasteliny) oraz mających problem z koordynacją obu rąk w trakcie wykonywania tych czynności, a także z koordynacją wzrokowo-ruchową, mających znacznie obniżone lub wzmożone

napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej (obręczy barkowej, stawu łokciowego, w obrębie nadgarstka i stawów palców), mających problem w zakresie samoobsługi, z nadwrażliwością dotykową oraz niedowrażliwionych dotykowo, słabowidzących (dłonie dla tych dzieci są zmysłem kompensującym uszkodzony analizator wzrokowy).