Terapia ręki to nie tylko ćwiczenia grafomotoryczne

Kończyna górna jako wyspecjalizowany narząd odpowiedzialna jest za wiele funkcji w naszym ciele. Jest przede wszystkim narządem chwytnym, ale też narzędziem służącym do poznawania świata, zabawy i manipulacji.

Badanie i ocena funkcji ręki jest bardzo trudna. Dobrze jednak, by miała charakter diagnozy funkcjonalnej i była przeprowadzona na wielu poziomach. Oprócz dokładnego wywiadu z opiekunem należy dokonać wnikliwej obserwacji dziecka, skoncentrowanej na rozpoznaniu podłoża i stopnia występujących u niego trudności, nie tylko pod kątem funkcjonowania samej ręki, ale także zaburzeń i dysfunkcji całego organizmu. Trzeba mieć na uwadze rozwój fizyczny dziecka, jego postawę, napięcie mięśniowe, równowagę, zdolności percepcyjno-manipulacyjne, koordynację wzrokowo-ruchową, poziom rozwoju chwytu i samoobsługi, a także prezentowane przez dziecko wzorce ruchowe.

Biorąc pod uwagę mnogość czynników wpływających na poziom funkcjonowania kończyny górnej, niezwykle istotne jest, aby terapia ręki, ogólnie określana jako usprawnianie precyzyjnych ruchów dłoni i palców mających na celu zaangażowanie całej kończyny górnej do wykonywania różnorodnych zadań, była prowadzona w podejściu całościowym z uwzględnieniem aktualnych potrzeb, możliwości i predyspozycji dziecka. Powinna obejmować doskonalenie zarówno dużej, jak i małej motoryki. Ważne, aby podczas terapii postrzegać rękę całościowo i pracować nad rozwojem jej funkcji.

W zależności od występujących u dziecka trudności zaleca się, aby w procesie terapii uwzględnić pracę nad:

1. normalizacją napięcia mięśniowego i kształtowaniem właściwej kontroli posturalnej;
2. budowaniem stabilizacji centralnej i stabilizacji obręczy barkowej;
3. odpowiednim przygotowaniem obręczy barkowej i kończyn górnych poprzez poprawę ruchomości łopatek i poszczególnych stawów kończyny górnej;
4. wzmacnianiem siły mięśniowej kończyn górnych;
5. stymulacją czucia powierzchniowego i/lub głębokiego;
6. poprawą kontroli wzrokowo-ruchowej;
7. doskonaleniem umiejętności chwytu i sprawności manipulacyjnej dłoni;
8. poprawą koordynacji pomiędzy rękoma;
9. doskonaleniem czynności samoobsługowych;
10. poprawą umiejętności grafomotorycznych, związanych przede wszystkim z pisaniem i rysowaniem, określanych jako najwyższy stopień możliwości ruchowych rąk.

Należy podkreślić, że terapia ręki to proces terapeutyczny, który - poza ćwiczeniami dłoni i palców - opiera się na ćwiczeniach całego ciała, a jednym z jego ostatnich elementów jest praca przy stoliku z narzędziem pisarskim w ręku (!).

mgr Magda Czajkowska
fizjoterapeuta, terapeuta SI

Bibliografia:

1. Bartkiewicz W., Giczewska A., *Terapia ręki*, Acentrum Szkolenia S.C., Warszawa 2014.
2. Bartkiewicz W., Giczewska A., *Terapia ręki w praktyce*, Acentrum Szkolenia S.C., Warszawa 2014.
3. Piotrowska-Madej K., Żychowicz A., *Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2017.