

# Terapia ręki

Ręce to doskonałe narzędzie wyspecjalizowane w wielu zadaniach (tych z dnia codziennego jak i czynności wymagających niezwyklej precyzji). Sprawne ręce pozwalają nam na rozwijanie wielu umiejętności i poznawanie świata. Umożliwiają samodzielne funkcjonowanie. Czasem jednak rozwój sprawności rąk przebiega w sposób nieprawidłowy.

O deficytach w zakresie funkcjonowania rąk można mówić w bardzo szerokiej skali: od całkowitych niezdolności do kontrolowania ich ruchów, do drobnych trudności grafomotorycznych. Ręka nie działa w odosobnieniu od reszty ciała. Rozwój motoryki małej dziecka przebiega równolegle do jego całościowego rozwoju. Właściwa **motoryka mała ręki** jest niezwykle ważna – bez niej nie można mówić o tym, że **rozwój ruchowy dziecka** przebiega prawidłowo. Od rozwoju motoryki małej zależy pomyślny rozwój umiejętności samoobsługi, rysowania, pisania i artykulacji, a także szeroko pojętej komunikacji.

**Terapia ręki** jest zbiorem różnorodnych oddziaływań, które mają na celu usprawnianie motoryki małej, czyli ruchów palców, dłoni, ręki. Ponadto ma za zadanie dostarczanie wszelkich możliwych doświadczeń sensorycznych dziecku właśnie za pomocą ręki (poznawanie kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich różnicowania). Wszystkie te działania mają na celu maksymalne usprawnienie motoryki małej, aby w okresie szkolnym dziecko mogło swobodnie i zgodnie z programem wykonywać różne czynności szkolne, w tym tak ważne pisanie.

**Terapia ręki** jest całościową metodą pracy, tzn. że swoimi oddziaływaniami obejmuje cały układ ruchowy człowieka. Zatem terapeuta ręki może rozpoczynać terapię od ćwiczeń ogólnorozwojowych, a dopiero w dalszym etapie ćwiczyć z dzieckiem precyzyjne ruchy dłoni i palców.

## Terapia ręki przeznaczona jest dla dzieci, które:

- ✚ niechętnie podejmują czynności manualne (malowanie, lepienie z plasteliny, układanie drobnych przedmiotów);
- ✚ mają problemy z nauką czynności samoobsługi (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików);
- ✚ mają wyraźnie obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej;
- ✚ mają problemy z koordynacją obu rąk podczas zabaw manipulacyjnych;
- ✚ wykonują czynności wymagające dużej precyzji zbyt wolno lub za szybko i niedbale
- ✚ mają problemy z dostosowaniem szybkości ruchów do zadania;
- ✚ nie lubią dotykać nowych i różnorodnych faktur;

- + dostarczają sobie dodatkowych doznań proprioceptywnych ( domagają się zdecydowanego i mocnego ucisku dłoni, siadają na własnych dłoniach, bardzo mocno zaciskają ręce na przedmiotach, uderzają rękami w przedmioty o ostrych i wyraźnych fakturach).

**Głównym celem terapii ręki jest osiągnięcie samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego. Do innych celów terapii ręki zalicza się również:**

- + poprawę umiejętności chwytu;
- + wypracowanie zdolności skupienia uwagi i patrzenia;
- + wzmocnienie koncentracji;
- + przekraczanie linii środka ciała;
- + poprawę koordynacji wzrokowo - ruchowej;
- + prawidłowe opanowanie umiejętności szkolnych tj. pisanie, wycinanie, malowanie, wydzierania,

### **Efekty terapii ręki:**

Dzięki starannie dobranym ćwiczeniom i masażom zwiększamy:

- + sprawność ruchową całej kończyny górnej;
- + sprawność manipulacyjną dłoni;
- + umiejętność chwytu;
- + koordynację pomiędzy dłońmi;
- + niezależność w czynnościach codziennej samoobsługi.

Zajęcia poprzedzone są diagnozą. Pozwala ona na wyznaczenie celów nadrzędnych oraz szczegółowych oraz przygotowanie indywidualnego programu terapii dla danego dziecka. W programie wykorzystuje się ćwiczenia i zabawy mające rozwinąć m.in. sprawność ruchową całej kończyny górnej dziecka, sprawność manipulacyjną dłoni, umiejętność chwytu, koordynację pomiędzy dłońmi oraz doskonalenie czynności samoobsługi.

Zajęcia prowadzone są w formie zabawowej.

*Katarzyna Igielska*