



FORUM

TERAPIA RĘKI

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ RĘKI U DZIECI



Spis treści

Ćwiczenia poprawiające sprawność ręki u dzieci	5
Kończyna górna – funkcje	5
Chwyt ręki	5
Deficyty w obrębie funkcjonowania ręki	5
Terapia ręki	7
Ćwiczenia usprawniające funkcje motoryczne oraz zmniejszające napięcie mięśni rąk	7
Ćwiczenia wzmacniające sprawność obręczy barkowej	10
Ćwiczenia poprawiające sprawność ręki	14
Wskazówki	27

Ćwiczenia poprawiające sprawność ręki u dzieci

KOŃCZYNA GÓRNA – FUNKCJE

Kończyna górna spełnia wiele ważnych funkcji u człowieka. Jej prawidłowy rozwój będzie powodował prawidłową umiejętność pisania, rysowania, a także artykulacji i komunikacji. Ręka służy także do podnoszenia, popychania, ciągnięcia czy też szycia.

Dzięki licznym stawom ręka jest narządem bardzo elastycznym, mającym zdolność przystosowywania się do kształtu chwytnych przedmiotów. Precyzyjny chwyt zapewnia przeciwstawianie kciuka wskazicielowi oraz pozostałym palcom ręki. Ręka umożliwia chwytnie przedmiotów ustawionych ku górze, cztery palce ręki mogą pracować jak haki na przykład podczas odsuwania szuflady biurka palcami zahaczonymi o jej dolną krawędź.

Funkcje kończyny
górnej

To szerokie przystosowanie ręki w czynnościach dnia codziennego sprawia, że człowiek może funkcjonować na bardzo wysokim poziomie funkcjonalnym. Czyni go również samodzielnym i niezależnym. Dlatego też olbrzymi obszar kory mózgowej odpowiedzialny jest za ruchy całej kończyny górnej, w tym także ręki.

CHWYT RĘKI

Chwyt ręki ewoluuje począwszy od zaniku reakcji odruchowej chwytnej (4–6. miesiąc), poprzez naprzemienne wyciągnięcie kończyny górnej ku górze, chwyt lateralny (4. miesiąc), chwyt radialny (6. miesiąc), chwyt stopy rączką (7. miesiąc), aż do raczkowania, podciągania się do góry w łódeczku, oraz chwytu trójpunktowego i pęsetowego (8–9. miesiąc).

DEFICYTY W OBRĘBIE FUNKCJONOWANIA RĘKI

W obrębie funkcjonowania rąk możemy wyróżnić różne deficyty: od drobnych trudności grafomotorycznych do całkowitych niezdolności do kontrolowania ich ruchów.

Ćwiczenie nr 4.

Cel ćwiczenia: Poprawa koordynacji ruchowo-słuchowej w zakresie palców prawej i lewej ręki.

Pozycja wyjściowa:

1. Pacjent siedzi przy stoliku, trzyma przed sobą pianinko.

Sposób wykonania ćwiczenia: Na polecenie terapeuty (1 kłaśnięcie) dziecko gra prawą ręką na pianinku. W przypadku podwójnego kłaśnięcia dziecko uderza lewą ręką w pianinko.

Liczba powtórzeń: 5–6 razy.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE SPRAWNOŚĆ OBRĘCZY BARKOWEJ

Ćwiczenie nr 5.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie sprawności obręczy barkowej.

Pozycja wyjściowa:

1. Pacjent w pozycji czworaczek.

Sposób wykonania ćwiczenia: Terapeuta stojąc za pacjentem podnosi go, trzymając za uda. Pacjent ma za zadanie zrobić 10 kroków (do przodu i tyłu). Jest to tak zwana „taczka”.

Liczba powtórzeń:

- 10–20 kroków.

