

mgr Jolanta Kobus-Kidyba

terapeuta ręki, terapeuta widzenia, tyflopedagog,



## Ćwiczenia z terapii ręki

### Część 2

## Ćwiczenia propriocepcji

# PROPRIOCEPCJA



## Co to jest propriocepcja?

Słowo to związane jest z układem proprioceptywnym, który odpowiedzialny jest za czucie naszego ciała. Inne określenie tego słowa to "czucie głębokie". Głębokie czyli schowane pod naszą skórą.

Mięśnie, więzadła i torebki stawowe są właśnie częścią tego układu. Dzięki niemu możemy również czuć w jaki sposób nasze kończyny przemieszczają się bez potrzeby patrzenia na wykonywany ruch.

Z układu proprioceptywnego odczytujemy w jakiej pozycji one się znajdują, jak wygląda ich ruch, dowiadujemy się co czujemy.

Propriocepcja określana jest też jako „zmysł pozycji” ponieważ dostarcza nam informacji na temat pozycji, kierunku oraz siły ruchu poszczególnych części naszego ciała. Dzięki niej nasze ciało może decydować o napięciu lub rozluźnieniu mięśni oraz zginaniu i prostowaniu stawów.

Układ proprioceptywny jest ściśle związany z układami nerwowym i kostno-stawowym, To dzięki połączeniu informacji płynących z tych części naszego organizmu planujemy i wykonujemy ruch.

## Czym są zaburzenia propriocepcji?

Wiążą się one z utrudnieniem wykonywania prostych czynności, zwykle wynikają z zaburzeń neurologicznych oraz urazów kości, więzadeł i mięśni czy innych trudności związanych np. z wybranymi zespołami genetycznymi. .



## Jak wyglądają zaburzenia propriocepcji u dzieci?

- obniżone napięcie mięśniowe- trudności z prawidłowym utrzymaniem pozycji głowy, chodzeniem, siedzeniem, w kolejnych etapach chwytem narzędzia pisarskiego i wykonywaniem czynności samoobsługowych,
- osłabione odczucia z ciała czyli wiotkość, bodźce płynące z ciała są słabsze niż u innych, chęć dostarczenia sobie bodźców przez dzieci sprawia że wykonują one ruchy silniejsze i intensywniejsze. Widoczne jest to np. w dziurawieniu kartek podczas rysowania, łamaniu kredek, częstym rzucaniu przedmiotami czy przyjmowaniu specyficznej postawy ciała np. podkładaniu stopy pod pośladki podczas siedzenia,
- szttywność mięśni- wynika z trudności z napięciem mięśni. Mocne ich napisanie powoduje sztywność szyi, dłoni, nóg. Sztywność widoczna jest w nienaturalnej postawie ciała.

## Cele ćwiczeń propriocepcji u dzieci:

- poprawa koordynacji zmysłów,
- doskonalenie rozwoju ruchowego,
- pobudzanie układu nerwowego do pracy,
- odtwarzanie prawidłowych wzorców ruchowych,
- wzmocnienie mięśni,
- dostarczenie bodźców czuciowych,
- poprawa czucia własnego ciała,
- doskonalenie użycia i kontroli siły nacisku w zabawie,
- poprawa jakości wykonywanych ruchów,



Przedstawione poniżej ćwiczenia mają charakter dostymulowania całego ciała co pozytywnie wpływa na dalszą pracę ręki i motoryki małej. Mimo że zabawy angażują nie tylko rękę pozytywnie wpływają na jej dalszą pracę, czucie mięśni dłoni i przyjmowanie prawidłowej postawy ciała. Pamiętajmy że nasze ciało to układ, także ćwicząc pozostałe stawy i mięśnie również wpływamy na jakość pracy ręki dziecka.

Ćwiczenia propriocepcji są pierwszym etapem dalszych ćwiczeń terapii ręki.

### **Przykłady ćwiczeń propriocepcji dla dzieci:**

1. Przysiad lub stanie przy ścianie z piłką za plecami.



2. Unoszenie bioder w leżeniu na plecach gdy nogi zgięte są w kolanach.





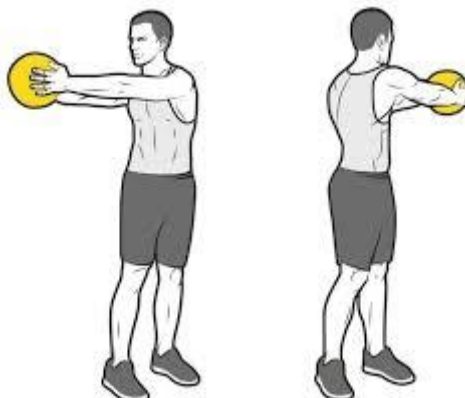
3. Rozciąganie taśmy typu expander (elastyczna taśma o różnych stopniach rozciągliwości)



4. Pchanie krzeselka, piłki innych ciężkich przedmiotów po podłodze.



5. Skręty tułowia np. z trzymaniem piłki,





6. Przeciąganie ciężkich przedmiotów (piłek lekarskich, butelek z wodą, pudełek, książek itp.) na kocyku, w pozycji leżenia na brzuchu lub stojącej.



7. Praca na twardych masach plastycznych, ugniatanie, uciskanie, zgniatanie, wciskanie palców, ubijanie pięścią, odrywanie itp.





8. Stawianie, wspinanie się na palcach stóp.



9. Chodzenie po nierównościach np. woreczkach, materacach, karimatach i innych, a w sytuacjach życia codziennego po ścieżkach, piaszczystych, leśnych, nierównym terenie.



10. Ćwiczenia na piłce fitness: odrywanie rąk i nóg w leżeniu, zgięcie i wyprost pleców itp.





11. Masowanie dziecka zróżnicowanymi preferowanymi przez niego fakturami i przedmiotami (nogi, ręce, plecy, z ominięciem głowy)



Przydatne do wałkowania przedmioty: duża piłka butelki wypełnione wodą o innej temperaturze (zimna i ciepła), piłeczki z kolcami, masażery i inne.

12. Dociskanie, oklepywanie, wałkowanie, zwijanie w matę, koc (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz)





13. Przeciskanie się w wąskich miejscach np. tunel, czy postawione blisko siebie krzesła,



14. Zabawa „zawijaniem” i dociskami większych powierzchni ciała tzw. „Zabawa w Mumię”



Przydatne przedmioty: bandaż elastyczny, koc, karimata, taśma expander, inne elastyczne materiały.