

TERAPIA RĘKI W PIGUŁCE

Czym jest terapia ręki? Jest to forma terapii zajęciowej, która ma na celu wsparcie i rozwój umiejętności manualnych i motorycznych poprzez różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe, manualne, sensoryczne i manipulacyjne.

Stymulacja i rozwój małej motoryki dziecka są niezwykle ważne, gdyż umożliwiają naszym pociechom wykonywanie codziennych czynności, takich jak jedzenie, ubieranie się, czy pisanie. Ale uwaga! Bez sprawnych rąk dziecku trudniej jest...mówić! Obszary ruchowe ręki i mowy znajdują się w mózgu człowieka bardzo blisko siebie, dlatego powinniśmy dbać o rozwój motoryki u dziecka.

Najważniejszymi czynnikami wpływającymi na rozwój motoryczny dziecka to: wielkość i rozkład napięcia mięśniowego oraz stabilizacja posturalna (utrzymanie postawy ciała w różnych pozycjach).

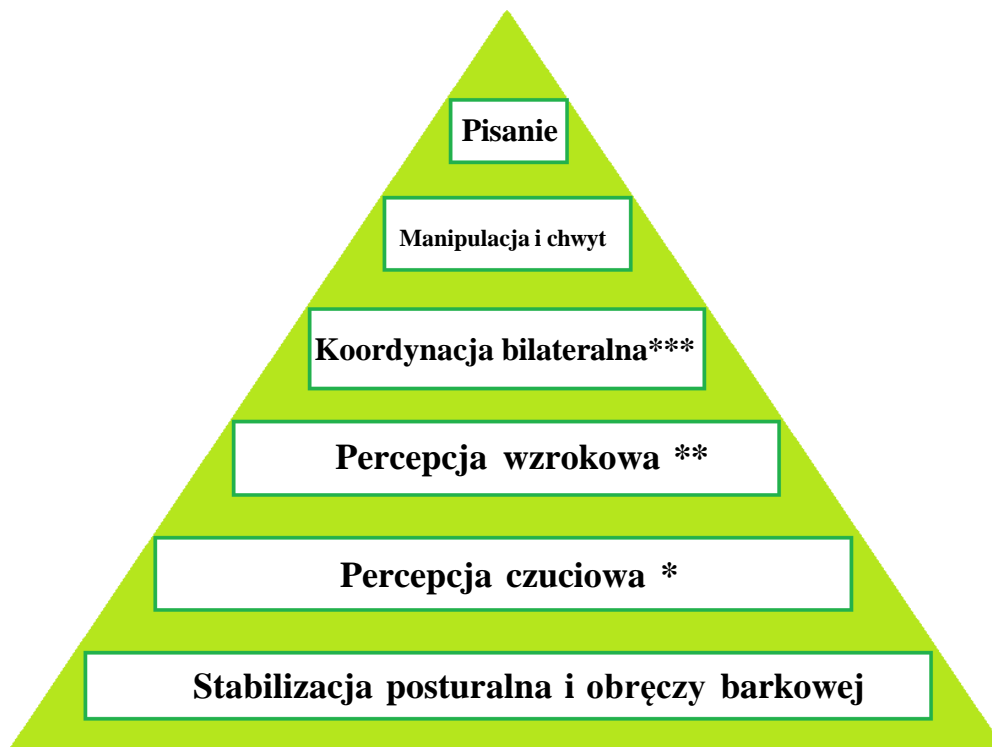
O stabilizacji decyduje dystrybucja napięcia mięśniowego oraz siła i wytrzymałość mięśni posturalnych. Brak takiej stabilizacji powoduje problemy z koordynacją oraz niezgrabność ruchów.

Dzięki dobrej stabilizacji obręczy barkowej dziecko ma siłę do poruszania kończynami górnymi, do przenoszenia przedmiotów, do trzymania narzędzia pisarskiego. Wpływa na prawidłowe ustawienie głowy, zwiększa zakres ruchomości w stawach ramiennych, poprawia ruchomość klatki piersiowej, poprawia wydolność płuc.

Mięśnie obręczy barkowej umożliwiają wykonywanie ruchów ręki i przedramienia; pełnią rolę stabilizatorów i wykonują ruch.

Wykonywanie ruchów manipulacyjnych i precyzyjnych to efekt osiągniętej stabilizacji obręczy barkowej; kontroli nadgarstka oraz koordynacji ruchów palców.

„Moje dziecko nie potrafi pisać”...warto wówczas zajrzeć do poniższej piramidy i dostrzec, że etap pisania znajduje się na samej górze. Brak umiejętności pisania świadczy o tym, że etap lub etapy poniżej są zaburzone lub nie rozwijają się prawidłowo. „Od ogółu, do szczegółu”.



*Percepcja czuciowa to proces, w ramach którego odbieramy i interpretujemy bodźce zmysłowe, takie jak dźwięki, obrazy, smaki, zapachy oraz dotyk. Dzięki percepcji czuciowej jesteśmy w stanie postrzegać i rozumieć świat zewnętrzny oraz reagować na różne sytuacje. Jest to niezbędna umiejętność, która pozwala nam funkcjonować w otoczeniu i przystosowywać się do zmieniających się warunków.

** Percepcja wzrokowa to proces, w wyniku którego nasz mózg interpretuje i analizuje informacje odbierane przez nasze oczy. Dzięki percepcji wzrokowej jesteśmy w stanie rozpoznawać kolory, kształty, odległości oraz inne właściwości obiektów i otoczenia. Proces ten polega na przetwarzaniu bodźców wzrokowych oraz ich interpretacji, co pozwala nam na doświadczanie i zrozumienie otaczającego nas świata.

*** Koordynacja bilateralna – zdolność synchronizacji ruchów obu stron ciała, czyli lewej i prawej. To umiejętność kontrolowania i koordynowania ruchów obu rąk, nóg lub innych części ciała w celu wykonywania sprawnych i skoordynowanych działań, takich jak np. chodzenie, bieganie, pisanie, rzucanie itd.

Teraz przyjrzymy się dokładniej etapom prawidłowego rozwoju chwytu:

- **Okres prenatalny:**
Odruchowe ruchy rączek i chwytanie.
- **Noworodek:**
Chwytanie odruchowe – odruch chwytny dłoni, dłonie przeważnie zamknięte (kciuk podwinięty, palce II-V zgięte).
- **Koniec 1 m.ż.:**
Mimowolnie prowadzi rękę do ust, stawia opór przy próbie otwierania dłoni.
- **Koniec 2 m.ż.:**
Odruch chwytny dłoni nieco słabnie, częściej trzyma otwarte dłonie.
- **Koniec 3 m.ż.:**
Podnosi dłonie ponad głowę, obserwuje je, dłonie przeważnie otwarte, przejście do aktywnego chwytania: porusza grzechotką włożoną mu do ręki.
- **Koniec 4 m.ż.:**
Bawi się palcami (łączy dłonie w linii środkowej ciała), próbuje zbliżyć dłoń do grzechotki, dotyka ją (początek koordynacji wzrokowo-ruchowej), wkłada zabawkę do ust (koordynacja ręka-usta).
- **Koniec 5 m.ż.:**
Pewnie prowadzi rękę do grzechotki i chwytą ją, nie preferując żadnej ze stron (brak preferencji ręki), prymitywny chwyt dłoniowy całą powierzchnią dłoni (4 palce i wnętrze dłoni, kciuk zgięty), chwytą kolana, stopy swoimi rękoma, przewaga ruchów symetrycznych, rozwija zdolność do rotacji ramienia, pronacji i supinacji przedramienia.
- **Koniec 6 m.ż.:**
Przy podawaniu dwóch przedmiotów sięga tylko po jeden, trzyma jednak drugi, gdy włoży mu się do ręki, sięga po drugi przedmiot, opuszcza pierwszy, przekłada grzechotkę z jednej ręki do drugiej, chwyt promieniowo-dłoniowy – całą powierzchnią dłoni, kciuk wyprostowany uczestniczy w tym chwycie, ale nie jest przeciwstawny, porusza rękoma naprzemiennie, większa elastyczność ruchów nadgarstka.
- **Koniec 7 m.ż.:**
Chwytą każdą ręką po jednym przedmiocie (dalszy rozwój obustronnej koordynacji), obraca w rękach zabawkę, chwytą krążek palcami i wyprostowanym kciukiem, nie dotykając wnętrza dłoni (chwyt boczny-nożycowy).

- **Koniec 8 m.ż.:**
Chwyta drobny przedmioty między wyprostowanym kciukiem a palcem wskazującym (początek opozycji „kciuk-palec wskazujący”- chwyt szczypcowy), pierwsze próby świadomego wypuszczania przedmiotów, precyzyjna rotacja ramion i przedramion, postępuje rozwój łuków dłoniowych.
- **Koniec 9 m.ż.:**
Dotyka palcem wskazującym szczegóły swojej zabawki, podczas picia trzyma kubek oburącz, zdejmuje kapelusz, chustkę, położona na jego głowie, wyjmuje przedmiot z pojemnika, wkłada go, ale nie puszcza, uderza dwiema kostkami o siebie (rozwój sekwencyjności ruchu), znaczny wzrost elastyczności nadgarstka.
- **Koniec 10 m.ż.:**
Podaje zabawkę drugiej osobie, nie potrafi jej wypuścić z ręki, kołysze kółko na sznurku.
- **Koniec 11 m.ż.:**
Chwyta drobny przedmiot zgiętym kciukiem i opuszką palca wskazującego (doskonała opozycja „kciuk-palec wskazujący”- chwyt pęsetowy), przyciąga do siebie zabawkę na sznurku.
- **Koniec 12 m.ż.:**
Przy chwytaniu przedmiotu powierzchnią dłoni dostosowuje się do jego rozmiaru, podaje zabawkę drugiej osobie i wypuszcza ją z dłoni, wkłada drobny przedmiot do otworu butelki, ustawia dwa klocki jeden na drugim.
- **Koniec 13 m.ż.:**
Pełna dojrzałość pronacyjno-supinacyjna z pozycjami pośrednimi, jest zdolne do większości ruchów, jakie zdobywa w swym rozwoju człowiek, choć nie są one jeszcze bardzo precyzyjne.
- W następnych latach życia dziecka coraz bardziej udoskonalają się swobodne i niezależne ruchy palców, a tym samym zwiększa się ruchomość łuku śródreżca i doskonali chwyt.

Ważne jest, aby być świadomym, że jeśli zauważymy trudności naszego dziecka w obszarze motoryki małej, istnieje opcja terapii ręki, która może pomóc w poprawie sytuacji. Terapia ręki jest skierowana na rozwój umiejętności manualnych poprzez specjalistyczne ćwiczenia i zabawy.

Dobłą informacją jest to, że wiele ćwiczeń i zabaw można również wykonywać w domu, co pozwoli naszemu dziecku dodatkowo poprawić swoje umiejętności. Czasami to właśnie proste i codzienne czynności, takie jak układanie klocków, rysowanie czy ugniatanie plasteliny, mogą stanowić skuteczną formę terapii ręki. Ważne jest, aby regularnie pracować nad rozwijaniem motoryki małej dziecka, ponieważ odpowiednia stymulacja i trening mogą przynieść pozytywne efekty w przyszłości.

Zaprezentuję Państwu przykłady ćwiczeń, które z łatwością można wykonywać w domu.

1. Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:

- ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych,
- rysowanie jedną ręką lub obiema rękami,
- zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub oklejanie kartki plasteliną,
- lepienie z gliny lub plasteliny,
- marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami,
- przewlekanie nitki/sznurków przez dziurki w tekturze,
- ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły,
- naśladowanie ruchów gry na pianinie, skrzypcach, flecie,
- wycinanie, wydzieranie z papieru,
- nawlekanie koralików, makaronu na sznurek,
- malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni,
- stemplowanie pieczętkami z ziemniaka, gumowymi, drewnianymi,
- malowanie palcami, pędzlem, watą, gąbką: linii pionowych, poziomych, falistych, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych itd.,
- obrysowywanie kształtów i pisanie szlaczków bez odrywania ręki od papieru np. wzorów z zestawu ćwiczeń grafomotorycznych.

2. Ćwiczenia płynnych ruchów pisarskich:

- tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim,
- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu,
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru,
- obrysowywanie szablonów,
- obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter,
- kreślenie szlaczków.

3. Ćwiczenia i zabawy uwalniające napięcie stawowo-mięśniowe:

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową,
- zabawa w pranie, prasowanie, rąbanie i piłowanie drewna,
- zabawy z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni,

- naśladowanie lotu ptaka, dyrygenta, pływania, drzew na wietrze.
4. Ćwiczenia zdolności kontrolowania siły nacisku ręki dziecka w trakcie pisania:
- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą,
 - malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru,
 - malowanie farbą przy użyciu bardzo dużego pędzla,
 - wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego (kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, itp.) i silnego (kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis),
 - dla zmniejszenia napięcia mięśniowego zaleca się wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:
 - w postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie,
 - w postawie stojącej z rysunkiem leżącym na stole- zmniejsza to napięcie w stawie barkowym,
 - w postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce- zmniejsza to napięcie w stawie łokciowym,
 - w postawie siedzącej z podpartym przedramieniem- zmniejsza to napięcie w nadgarstku.
5. Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):
- pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków itd.
 - pisanie po śladzie,
 - swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru flamastrami i kredkami,
 - łączenie punktów linią ciągłą,
 - kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu: linie pionowe- od góry ku dołowi, linie poziome- od lewej do prawej,
 - rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara,
 - zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków,
 - zaznaczanie lewego marginesu/lewej strony kartki poprzez rysowanie np. słoneczka,
 - zamalowywanie kredkami małych przestrzeni,
 - kończenie zaczętego wzoru.
6. Ćwiczenia kształtujące postawę dziecka:
- ćwiczenia wykonywane podczas siedzenia na krześle, na podłodze, na poduszce,
 - turlanie się,
 - ćwiczenia w pozycji czworacznej,
 - podawanie piłki z obrotami tułowia,
 - leżenie na plecach, opieranie się o ścianę, zabawa „trzymam ścianę”,
 - masażyki sensoryczne,
 - [Przepychanki, siłowanki \(youtube.com\)](#)
 - [Pozycja wyprostna - klamerki \(youtube.com\)](#)

- [Pozycja wyprostna - odbijanie balonika \(youtube.com\)](#)
- [Tor przeszkód - kopalnia diamentów \(youtube.com\)](#)
- [Pozycja wyprostna przybijanie piątek \(youtube.com\)](#)
- [Pozycja zgięciowa rzuty zza głowy do celu \(youtube.com\)](#)
- [Masaż pizza \(youtube.com\)](#)

7. Przykłady ćwiczeń motoryki małej:

- naśladowanie ruchów osoby prowadzącej przy użyciu np. obręczy z wstążeczkami,
- nawijanie sznurka oburącz z obciążeniem na wałek,
- stukanie swoją piłeczką w piłeczkę osoby prowadzącej,
- łapanie baniek mydlanych,
- toczenie piłeczek fakturowych, rozciąganie taśmy,
- formowanie wałka z plasteliny, układanie z niej pętli,
- przewlekanie sznurków, tasiemek,
- zbieranie małych elementów (ziarenka, guziki itd.)- dwoma palcami: kciukiem i wskazującym,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
- ćwiczenia dłoni- krążenie, uderzanie, pocieranie, zaciskanie i otwieranie dłoni,
- ściskanie miękkiej piłeczki lub gąbki,
- otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie słoiczków, butelek, śrubek itp.,
- trzymanie w ręce łyżki i nabieranie na nią niewielkich przedmiotów np. grochu,
- zabawy z wlewaniem, przelewaniem, strzepywaniem wody z palców,
- kreślenie obszernych, swobodnych ruchów palcem lub patykiem na tackach z kaszą,
- układanie obrazków z dwóch, trzech części nakładając na wzór,
- lepienie z plasteliny prostych kształtów,
- malowanie jednym palcem i całą dłonią na dużej powierzchni papieru,
- wydzieranki z kolorowego papieru, gazet na dowolny temat,
- stemplowanie różnymi przedmiotami,
- stukanie czubkami palców (naśladowanie gry na fortepianie),
- wodzenie palcem po śladzie,
- pogrubianie prostych wzorów,
- zamalowywanie dowolnej i ograniczonej powierzchni,
- rysowanie jednocześnie obiema rękoma dużych wzorów,
- cięcie nożyczkami z uwzględnieniem stopniowania trudności.

8. Ćwiczenia grafomotoryczne usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu:

- kreślenie prostych linii łączących wyznaczone punkty,
- malowanie kredkami konturowych rysunków,
- kreślenie linii w ograniczonym polu,

- rysowanie szlaczków,
 - wypełnianie określonych konturów kolorem za pomocą kresek pionowych i poziomych lub ukośnych.
9. Ćwiczenia rozmachowe usprawniające całą rękę (rozluźniające napięcie mięśni ramienia i przedramienia):
- rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów,
 - rysowanie patykiem na piasku, na tablicy itd.,
 - pokrywanie dużych płaszczyzn farbami, kredkami, mazakami,
 - zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności itd.,
 - pływanie „na sucho”,
 - krążenie ramionami,
 - faliste ruchy ramion- zabawa w naśladowanie ptaków.
10. Ćwiczenia manualne usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców:
- mocne zaciskanie dłoni, następnie rozluźnianie,
 - krążenia dłoni,
 - dociskanie złożonych dłoni do siebie,
 - wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie muchy),
 - robienie kul z makulatury, rzucanie kulkami do celu,
 - ściskanie w dłoni kulek z gazet, piłeczek różnej wielkości i twardości, przedmiotów o różnej fakturze i twardości, nawijanie włóczki, sznurka w kłębki, wyciskanie gąbki z wody,
 - malowanie,
 - lepienie,
 - kalkowanie, wydzieranie, cięcie nożyczkami,
 - obrysowywanie figur geometrycznych, wypełnianie konturów kreskami,
 - rozciąganie palców,
 - ćwiczenia z wykorzystaniem różnych przedmiotów do terapii ręki,
 - przypinanie i zdejmowanie klipsów, klamerek,
 - prowadzenie koralików po labiryncie,
 - zabawy książkami manipulacyjnymi,
 - nawlekanie koralików, przewlekanie sznurka przez otworki,
 - spacerowanie palcami po stole,
 - odtwarzanie rytmu np. deszczu, wystukiwanie rytmu muzyki,
 - stemplowanie,
 - [\(56\) ZABAWY DLA DZIECI rozwijające małą motorykę, pomysły na zabawy w domu, Fine Motor Skills for kids. - YouTube](#)
11. Ćwiczenia relaksacyjne rąk – przed ćwiczeniami graficznymi oraz w przerwie:
- zaciskanie i otwieranie pięści,

- wałkowanie kredki, wałeczków sensorycznych,
- otrzepywanie rąk „z wody”, zabawa w „pryskanie wodą”, strzepywanie nitki z rękawa itp.,
- naśladowanie palcami chodu zwierząt,
- przesuwanie opuszkami palców po różnych przedmiotach.

12. Ćwiczenia palców:

- kiwanie palcami,
- krążenie palcami,
- pocieranie o siebie palcami,
- przebieranie palcami,
- stukanie palcami,
- składanie i rozkładanie palców,
- układanie modeli z palców.

Powyższa teoria oraz przykłady ćwiczeń to tylko niewielka część tego, co można w nim znaleźć. Jeśli ktoś jest zainteresowany pogłębieniem wiedzy na ten temat oraz poszukiwaniem nowych przykładów zabaw i ćwiczeń, warto skorzystać z dodatkowych materiałów i szkoleń.

Poniżej przedstawiam linki do ogólnodostępnych szkoleń, które pomogą poszerzyć wiedzę na temat terapii ręki:

- [Terapia ręki z elementami integracji sensorycznej \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- [Terapia Ręki dzieci i młodzieży. Ćwiczenia i zabawy. \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- [Terapia Ręki a lateralizacja - ćwiczenie koordynacji i koncentracji uwagi u dzieci \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Opracowanie:
Terapeuta ręki
mgr Milena Kamińska

Bibliografia:

- *Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci*, K.Piotrowska-Madej, A.Żychowicz, Wyd. Harmonia 2023;
- *Terapia ręki*, A.Giczewska, W.Bartkiewicz, Wyd. GiBa aCentrum 2014;
- Linki z ogólnodostępnymi filmami na stronie www.youtube.pl.