

## Radna terapija u vašem domu

Terapijsko djelovanje u cilju razvija motoričkih vještina kod djeteta s cerebralnom paralizom, svakodnevica je za roditelje i djecu. Svakodnevne posjete fizikalnih i radnih terapeuta, rehabilitatora, logopeda.... naporno je i iscrpljujuće a nakon nekog vremena postaje jednolično i frustrirajuće.

U ovom članku predstaviti ćemo nekoliko zanimljivih ideja s kojima ćete pomoći svome djetetu razviti vještine kroz jednostavne aktivnosti i što je najvažnije- kroz IGRU.

Igra kao aktivnost pruža djetetu priliku upotrijebiti sve svoje sposobnosti, biti maksimalno motivirano i biti zadovoljno. U takvom stanju stvara se odlična podloga za poboljšanje muskulature te spontani razvoj novih vještina.

## Poticanje tonusa muskulature

Mišićni tonus označava napetost u mišićima. Omogućuje držanje tijela u određenom položaju te održava posturu. Promjene u mišićnom tonusu onemogućavaju pokret.

Sniženi tonus označava mišić koji ima smanjenu napetost te je na dodir mekan. U takvoj situaciji dijete mora uložiti više napora pri obavljanju aktivnosti kao što su sjedenje, stajanje, manipulacija predmeta itd.

Kod takve djece mogu se provoditi vježbe za poticanje tonusa s ciljem pripreme za aktivnost.

### Neke od strategija su:

- ❖ **povratna informacija** od strane roditelja prilikom aktivnosti ("stisni olovku/ škare/ loptu" "nasloni se dok sjediš" i sl.) Na taj način, dijete će osvijestiti svoju muskulaturu.
- ❖ radite **vježbe zagrijavanja** prije aktivnosti s ciljem privremenog povećanja tonusa. Dijete će osjetiti kako je to raditi nešto s boljom posturom.
- ❖ aktivnosti bi trebale biti **zabavne i uzbuđljive**, jer se na taj način povećava razina spremnosti i napetosti što povećava tonus – upotrijebite glazbu, glasno i energično govorite...
- ❖ aktivnosti koje dijete može raditi samostalno ili uz pomoć roditelja:

- a) igre s lopticama: hvatanje, bacanje, skakanje, gađanje, skakutanje s pilates loptom
- b) igranje s materijalima za modeliranje ( tijesto, playdow, glina, papir)
- c) napravite kuglice od mokrog papira i gađajte metu
- d) potičite dijete na stiskanje mekih loptica ( motivirati ga možete tako da mu mjerite vrijeme)
- e) podizanje manjih predmeta i stavljanje u posudu ( s rukom ili drugim predmetom)
- f) hrvanje na ruku ili na palac

### Poticanje stabilnosti i kontrole u ramenu

Stabilnost ramena označava sposobnost kontrakcije mišića s obje strane ramenog zgloba što drži rame stabilnim.

Ovo omogućava držanje ruku u različiti položajima dok nadlaktica i podlaktica izvode aktivnost. Npr. penjanje po ljestvama gdje je neophodna kontrola ramena kako bi dijete doseglo slijedeću prečku.

Kontrola ramena odnosi se na postupno opuštanje mišića s jedne i kontrakcije s druge strane ramenog zgloba što omogućava usklađen i precizan pokret ruke. Primjerice da bi dijete doseglo igračku s police potreban je što precizniji pokret.

#### Strategije:

- započnite s aktivnostima koje uvjetuju pritisak kroz rameni zglob ili one gdje dijete mora držati rame mirnim, npr. guranje kolica i sl. Ove aktivnosti poboljšavaju senzorički ulaz djeteta te potiču kontrakciju mišića.
- zatim provodite aktivnosti za koje je potreban kontrolirani pokret ramena , kao što je dosezanje za predmetima, crtanje na uspravnoj podlozi, bacanje i hvatanje lopte.

#### Aktivnosti za stabilnost ramena:

- oponašanje hoda životinja - upotreba nogu i ruku
- kolica - legnite dijete na pod gdje se treba dignuti na ruke, dok ostatak tijela držite u zraku (u skladu s stupnjem

oštećenja, držite ga za trbuh, zdjelici ili stopala)

- obaranje ruku ili palčeva
- upotreba igračkica koje pružaju otpor ili za koje je potrebna snaga: materijal za modeliranje, lego kockice, twister
- pomoć pri kuhanju - miješanje, rolanje...
- igranje na dječjim igralištima - ljuljačke, ljestve i prečke (bez obzira koliko dijete aktivno sudjeluje)
- pomoć u vrtu - kopanje, skupljanje grabljama, noćenje kanti i sl.

### Aktivnosti za kontrolu ramena:

- slaganje kocki na stolu
- dohvatanje hrane i čaša
- crtanje na vertikalnoj podlozi (vertikalne, horizontalne i poprečne crte te velike krugove- nacrtati životinju u kavezu...)
- brisanje prašine s metlicom za prašinu
- igranje pjenom za brijanje na zrcalu, staklu ili stranicama od tuša
- ispisivanje slova i brojeva u zraku
- češljanje i samostalno pranje ruku
- slikanje bojom za prste i velikim četkama
- dodavanje velikom loptom i balonom
- plivanje i igranje u vodi

## Poticanje starijih beba na korištenje šaka

Bebe razvijaju vještinu upotrebe šaka diranjem, dosezanjem, istraživanjem i razumijevanjem.

Zabavljajte se s vašim djetetom te ga potičite da upotrebljava obje ruke i šake dok se igra s igračkama. Kroz igru dijete će razviti i trenirati vještinu upotrebe šake. Potičite ga da poseže, drži, dodaje iz ruke u ruku te manipulira igračkama i predmetima.

Ako dijete koristi samo jednu ruku, igračke postavite blizu druge ruke, koristite velike igračke za koje su potrebne dvije ruke ili mu dajte različite igračke u svaku šaku.

Potičite igru u svim pozicijama: pri sjedenju na podu, sjedenju u visokoj stolici, ležanju na trbuhu i leđima, puzanju, stajanju ili hodanju.

## Aktivnosti

- dok ga presvlačite, možete djetetu dati najdražu igračku da s igra; kada ste u autu, također mu dajte igračku kojom će manipulirati
- pri presvlačenju bi trebalo aktivno podizati ruke i noge
- poticanje upotrebe obje ruke pri pijenju iz čaše ili jedenju grickalica
- omogućite djetetu igranje s nelomljivim posudama i priborom gdje ih može istraživati
- na kraju igre može pokupiti igračke s obje ruke
- možete napuniti košaru s manjim i većim predmetima te djetetu dati da je istražuje
- najdraže igračke postavite izvan dosega djeteta te ga na taj način potaknite na puzanje
- postavite prepreke oko kojih će dijete prolaziti
- postavite zanimljivu igračku na niski stolić ili krevet te ga tako potaknite na podizanje i stajanje
- hvatanje vodenih balona s obje ruke
- u plitkom bazenu ili kad i dijete može prati lutku ili veliku loptu
- stavljanje predmete u posudu
- okretanje listova knjige iz kojem čitate priču

## Poticanje predškolaca na korištenje šaka

Djeca predškolske dobi koriste svoje ruke i šake na precizniji i koordiniraniji način te postaju dešnjaci ili ljevaci. U ovoj dobi potrebno je uvježbavati i poticati upotrebu pribora kao što su olovke i bojice, te žlice i vilice. Također treba poticati na samostalnije oblačenje, crtanje, bojanje te izrezivanje.

U slijedećim aktivnostima potičite uporabu obih ruku u svakoj situaciji, ako je potrebno demonstrirajte ili vodite dijete.

### Aktivnosti:

- glinamol-rolanje, gnječenje, modeliranje, upotreba valjka i škara
- nizanje na konac (perle, tjesteninu ili papiriće)
- slaganje kockica
- ukrašavanje predmeta uporabom škara, ljepila, naljepnica, papirića...
- sviranje na instrumentima-bubnjevi, ksilofon, klavijature...
- imaginarna igra sa upotrebom malog posuđa, telefona, alata, odjeće...
- kartanje
- kada čitate, dijete može držati knjigu i okretati listove

### Poticanje školske djece na korištenje šaka

U školskoj dobi djeca imaju definiranu dominantnu ruku, te je koriste za precizne dijelove aktivnosti dok im je druga ruka pomoćna.

Postaju samostalnija u aktivnostima crtanja, pisanja, upotrebe škara, te pri oblačenju i sportskim aktivnostima.

Potrebno ih je poticati na aktivnost s obje ruke a u suprotnom koriste se aktivnosti kao što su vožnja biciklom ili igranjem kartaških igara.

### Aktivnosti

- ⇒ zakopčavanje gumba i zatvaranje patent-zatvarača
- ⇒ zakopčavanje remena
- ⇒ vezanje vezica
- ⇒ zavrtnje i odvrtnje slavina
- ⇒ pakiranje i raspakiranje školske torbe
- ⇒ držanje posude jednom rukom dok jede s žlicom u drugom
- ⇒ pomoć u kuhinji- postavljanje i spremanje stola, brisanje posuđa
- ⇒ rad s drvetom - zakucavanje čavala, piljenje, glačanje
- ⇒ dječje igralište- njihaljke, ljestve, ručke...
- ⇒ plivanje
- ⇒ pješčanik- kopanje, presipavanje pijeska, građenje
- ⇒ pomoć u vrtu- zalijevanje crijevom, metenje, skupljanje lišća

- ⇒ udaranje obješene loptice s valjkom
- ⇒ zalijevanje biljaka s špricaljkom
- ⇒ skakutanje, driblanje, bacanje, hvatanje i ispucavanje lopte.

## Manipulacija u šaci

Manipulacija u šaci označava manipulaciju predmeta u jedno šaci gdje se koriste prsti i palac za pravilno pozicioniranje predmeta.

Predstavlja najfiniju funkciju motorike, te ako dijete ima problema neće moći uspješno provoditi većinu svakodnevnih aktivnosti - pozicioniranje olovke pri pisanju, držanje papira pri rezanju škarama, zakopčavanje odjeće i upotreba pribora za jelo.

## Strategije za pomoć

- ♠ pokažite djetetu kako pravilno koristiti predmet
- ♠ radite zajedno s djetetom te mu dajte povratnu informaciju kako bi postalo svjesno pozicije prstiju i palca
- ♠ ispravnim radom i vježbom dijete će razviti manipulaciju u šaci u najvećem mogućem stupnju.
- ♠ Potičite dijete da koristi dominantnu ruku te palac i kažiprst za ove aktivnosti, te ga upozoravajte da izbjegava drugu ruku, stol ili prsa kao pomoć pri aktivnosti

## Aktivnosti

- ◆ stavite mali predmet između vrhova prstiju djeteta te tražite da ga sakrije u šaci (novčić, kockicu, figuricu...)
- ◆ tražite od djeteta da podigne mali novčić s podloge i sakrije ga u ruci, zatim dok drži prvi predmet, s istom šakom neka podigne i drugi itd.
- ◆ dajte mali novčanik s kovanicama koje dijete treba izvaditi i sakriti u šaku
- ◆ tražite da predmet koji je na šaci pomakne do vrhova prstiju (komadići hrane, perle, pazzle, grah...)
- ◆ podizanje i ubacivanje novčića u kasicu (5-10 novčića)
- ◆ upotrebljavajte navedene aktivnosti i prilikom igranja društvenih igara

- ◆ upotreba olovke na način da je dijete podigne s podloge te je pomiče između vrhova prstiju
- ◆ šiljenje olovke
- ◆ poticati korištenje olovki s gumicom koje dijete mora okretati dok briše (pisanje-brisanje-pisanje)
- ◆ odvratanje poklopaca
- ◆ odabir i uporaba ključa iz snopa
- ◆ tražite od djeteta da podigne kockicu i okreće je dok ne pronađe broj neki broj (npr. broj 6), pritom ne koristi drugu ruku ili prste za pomoć

Kao što ste možda primijetili, nije potrebna velika mudrost u odabiru aktivnosti. Dijete kroz svoje svakodnevno funkcioniranje najbolje može razviti svoje motoričke vještine uz pomoć osoba koje su mu bliske i u koje ima povjerenje. Stalnom vježbom, kroz igranje i bez nepotrebnog pritiska, dijete će se razvijati i ostvariti vlastiti potencijal a pritom će i uživati.

Navedene aktivnosti pojedinim se roditeljima mogu činiti preteške u odnosu na stupanj funkcioniranja djeteta, ali sve se one mogu odvijati raznim intenzitetom, uz veću ili manju pomoć roditelja. Čak i u slučaju gdje će roditelj sam izvoditi aktivnost, dijete će preko senzoričkih receptora primiti informacije što će mu koristiti u senzo-motoričkom razvoju.

*Za ovaj članak djelomično su korišteni materijali za roditelje u Odjelu za radnu terapiju u Kraljevskoj dječjoj bolnici, Melbourne, Australija.*

Dario Karačić, viši radni terapeut  
Društvo osoba sa cerebralnom i  
dječjom paralizom Zagreb