

# Terapia ręki u dzieci i ćwiczenia poprawiające jej sprawność



## Spis treści

Ćwiczenia poprawiające sprawność ręki u dzieci .....	5
Kończyna górna – funkcje .....	5
Chwył 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.

Terapia ręki

Terapię ręki należy wdrożyć w momencie, kiedy dziecko:

- niechętnie wykonuje czynności manualne (rysowanie, lepienie z plasteliny, ciastoliny),
- ma problemy z codziennymi czynnościami (ubieranie, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików),
- ma problemy z koordynacją rąk podczas zabawy,
- zbyt wolno lub za szybko wykonuje czynności wymagające precyzji,
- szybkość ruchów dziecka nie jest dostosowana do zadania,
- nie lubi dotykać różnorodnych faktur,
- siada na własnych dłoniach,
- zaciska ręce na przedmiotach.

## Terapia ręki

---

Terapia ręki polega na usprawnianiu sprawności ruchowej całej kończyny górnej dziecka, sprawności manipulacyjnej dłoni, sprawności chwytu, koordynację obu dłoni oraz czynności samoobsługi. Należy jednak pamiętać, że rozwój motoryki małej przebiega równolegle z rozwojem całościowym, a rozwój motoryczny przebiega razem z rozwojem psychicznym (rozwój psychomotoryczny).

### **ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE FUNKCJE MOTORYCZNE ORAZ ZMNIEJSZAJĄCE NAPIĘCIE MIĘŚNI RĄK**

Ważne, by dziecko wykonywało ruchy w kierunku pisania, a więc z lewej na prawą, natomiast przy kreśleniu okręgów ruchu przeciwnego do wskazówek zegara.

#### **Ćwiczenie nr 1.**

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

**Pozycja wyjściowa:**

1. Pacjent siedzi w siadzie skrzyżnym.
2. Terapeuta siedzi naprzeciwko pacjenta, trzymając w rękach bębenek.

