

Preventivní a nápravná cvičení

Interindividuální variabilita (zvl. při patologii).

Stimulaci lze provádět zhruba od 3. měsíce.

Rozvojem pohybu rukou formujeme funkce opěrné, odtahovací, uchopovací a ukazovací.

Adekvátní hry a úkoly vzhledem k věku.

Používáme:

- Masáže, hlazení, poklepy.
- Vkládáme prsty, malé předměty.
- Hračky na závěsu, ozvučené hračky.
- Stlačování pískacích hraček.
- Vytlačování vody z houby.
- Vertikální navlékadla
- Formování pohybů rukou: „Paci, paci“, „ždímání prádla“, „setřepe vodu“ apod.
- Rozbalování krabiček (lentilky), bonbónů apod.
- Navlékání korálů (pevný návlek, drátek, šňůrka)
- Stavebnice: věže, mosty, schody apod.
- Terapeutická hmota: válení, uštipování, rytí, lepení apod.
- Přemísťování předmětů na manipulační desce a různých drátěných programech.
- Mačkání papíru (jemný, průklepový, hedvábný, novinový,..)
- Lega, puzzle.

Příklady masáže rukou:

Cíl: masáž celé horní končetiny hlazením:

- Pomůcky: vonný olejíček.
- Postup: jemným tlakem masírujeme od ramene přes loket k zápěstí až k prstům, a to z vnější i vnitřní strany.

Cíl: prokrvení rukou, rozcvičení.

- Pomůcky: flanelové šátky, nahřátý pytlík písku, teplá voda ad.
- Postup: automasáž třením dlaní, hřbetu a masírování prostřednictvím pomůcek.

Cíl: masáž rukou v různých materiálech.

- Pomůcky: nádobky s vodou, hlínou, pískem, kamínky, kuličky, těstoviny, luštění apod. Na dno vložíme hledaný předmět.
- Postup: dítě vkládá ruce do nádob a hledá konkrétní předmět.

Cíl: prokrvení rukou

- Pomůcky: vonný olejíček.
- Postup: jemným tlakem masírujeme od zápěstí přes hřbet ruky ke konečkům prstů, od zápěstí přes dlaň ke konečkům prstů.

Cíl: aktivace natahovačů prstů.

- Pomůcky: žíněný kartáč.
- Postup: dráždění žíněným kartáčem na předloktí.

Uvolnění a rozcvičení motoriky horních končetin:

Navrhněte cvičení:

- v kleku
- v sedu
- ve stoji

Prstová cvičení:

Cíl: rozcvičení prstů.

Postup: loket opřeme o stůl, dlaně a prsty směřují nahoru. Dítě napodobuje pohyby prstů a ruky dle terapeuta.

Cíl: stimulační hry na rozvoj motoriky prstů.

- Postup: ruce volně opřené předloktím o podložku (stůl), dítě napodobuje terapeuta, samo improvizuje.
- Cvičení na opozici palce podle jednotlivým prstům.
- Cvičení na pohyblivost prstů z Metody dobrého startu: přivítání prstů, nůžky, oddalování a přibližování prstů, hra na klavír, na flétnu, dlouhý nos, kocouří drápky, list kaštanu a další.
- Prstová cvičení: na rozvoj úchopu.

Hmatová cvičení:

Cíl: poznávání předmětů hmatem bez kontroly zraku.

- Pomůcky: hmatové krabice, různé předměty.
- Využití kompenzačních pomůcek: posilovač dlaně a prstů, masážní válec, kruhový trenér, molitanové míčky, míčky s bodlinkami, masážní a posilovací válec, činky s možností utažení, posilovač pružinový, gumolana - různé průměry a tažnosti, závaží na ruce a nohy- utahovací, posilovač prstů, kleště posilovací.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Charakterizujte preventivní a nápravná cvičení a popište možnosti realizace.
2. Uveďte příklady masáže rukou.
3. Vyzkoušejte si vybranou masáž na druhé osobě.
4. Uveďte příklady prstových a hmatových cvičení.

Literatura k dostudování:

OPATŘILOVÁ, Dagmar. Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou. 2., přepracované a rozšířené. Brno: MU, 2010. 150 s. ISBN 978-80-210-5266-6.

OPATŘILOVÁ, Dagmar. Grafomotorika a psaní u žáků s tělesným postižením. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014. Elportál. ISBN 978-80-210-6769-1. url html epub