

PRIJEDLOG AKTIVNOSTI KOD KUĆE



VJEŽBE PROPRIOCEPCIJE

Propriocepcija je proces dobivanja informacija iz perifernih receptora u tijelu. Ti receptori se nalaze u mišićima, tetivama i zglobovima. Oni primaju promjene iz vanjskog okruženja i promjene obrazaca pokreta tijela.

Svaki pokret započinje sa senzoričkim informacijama iz okoline i iz tijela. Dakle, informacije ulaze u središnji živčani sustav, prerađuju se i vraćaju u mišić.

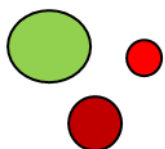
Informacije bitne za izvođenje pokreta dolaze iz nekoliko sustava:

- Somatosenzorički sustav (prima različite impulse iz cijeloga tijela preko kože i receptora smještenim u mišićima, zglobovima i tetivama)
- Vestibularni sustav (prima informacije o položaju glave u odnosu na tijelo i pokrete glave u odnosu na okolinu tijela)
- Vizualni sustav (prima vidne informacije koje postaju važne za vrijeme pokreta, kao što je nagla promijena položaja tijela ili iznenadno približavanje nekog objekta) (1)

Vježbama propriocepcije potiče se sposobnost tijela da prenese i analizira informaciju o položaju nekog dijela tijela, te svjesno ili nesvjesno primjereno odgovori pokretom.

Glavni cilj proprioceptivnih vježbi je narušavanje balansa kako bi se aktivirali sustavi za unaprijeđenje ravnoteže i koordinacije te sustavi osjetila sluha i vida.

Za proprioceptivne vježbe najčešće se koriste pomagala kao što su balans ploče, zračni jastuci, uske hodne površine te razne neravne površine.



SENZORNO – MOTORIČKE VJEŽBE



1. Kretanje po nestabilnim površinama



OPIS I IDEJE:

Varijante izvođenja:

- Puzanje po jastucima
- Hodanje po jastucima

Kao nestabilne površine u kućnim uvjetima mogu se koristiti jastuci raznih dimenzija i debljina. Lakša varijanta vježbe je ukoliko se koriste tanji jastuci pošto oni lošije podnose težinu tijela te su tako i stabilniji.

! Za vježbu hodanja po jastucima mora se osigurati siguran prostor što podrazumijeva dovoljno mjesta s obe strane staze kako bi, ukoliko dođe do pada djeteta on bio siguran.

Ukoliko se takav prostor ne može osigurati u domu potrebno je za vrijeme izvođenja zadatka biti cijelo vrijeme uz dijete te mu pružati ruku kao oslonac ako je potrebno.

2. Hodanje po neravnim podlogama

OPIS I IDEJE:

Varijante izvođenja:

- Hodanje s punim stopalom
- Hodanje na prstima ili petama kako bi baza oslonca bila manja te zadatak teži.

Staza od zgužvane tkanine (npr. ručnika) može se koristiti umjesto raznih podloga koje se uobičajeno koriste u istu svrhu.



3. Hodanje po uskim hodnim površinama



OPIS I IDEJE:

Kao uske hodne površine za vježbanje najčešće se koriste grede i konopi različitih debljina.

U kućnim uvjetima rada za istu svrhu može poslužiti zarolana tkanina (npr. plahta).

Kad se tkanina zarola, potrebno ju je dodatno učvrstiti (zavezati) koncem na nekoliko mjesta kako se ne bi odmotavala.

Varijante izvođenja:

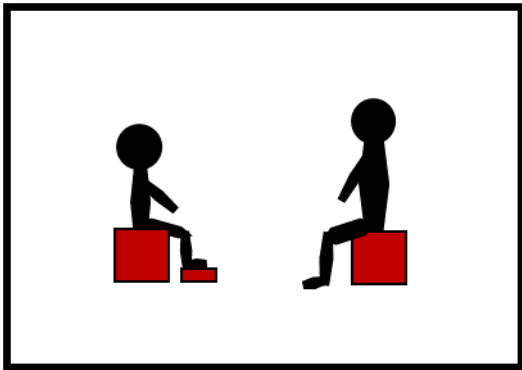
-hodanje naprijed

-hodanje bočno (po sredini stopala, na petama ili prstima - da je konop ispod peta/prstiju).

Navedene vježbe mogu se koristiti zasebno, ili kao sastavni elementi poligona.

SENZORNO – MOTORIČKE IGRE

1. Dotakni iz prve!



OPIS IGRE:

Dijete sjedi nasuprot odrasle osobe kako bi vizualno moglo pratiti upute.

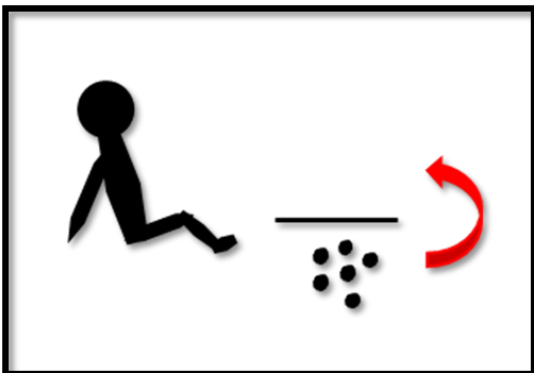
Odrasla osoba djetetu daje upute dodirni nos, dodirni uho, oko, kosu.... Uloge se mogu i zamijeniti, te dijete može voditi igru s idejama što da se dodirne.

Igra se može igrati i u stojećem položaju.

Zadatak se otežava ako se izvodi zatvorenih očiju (ukoliko je djetetu teško objasniti da zatvori oči, može se koristiti i povez na očima uz uvjet da ga dijete prihvati).

! Paziti na higijenu ruku.

2. Neposlušne loptice



OPIS IGRE:

Male loptice izrade se od papira ili papirnatih ubrusa. Loptice moraju biti dovoljno male da bi se mogle hvatati nožnim prstima.

Loptice papira treba savijanjem prstiju stopala prebacivati s jednog kraja na drugi (granicu označiti trakom ili ponuditi djetetu dvije posude – s lopticama i praznu). Igra je gotova kakda se prebace sve loptice.

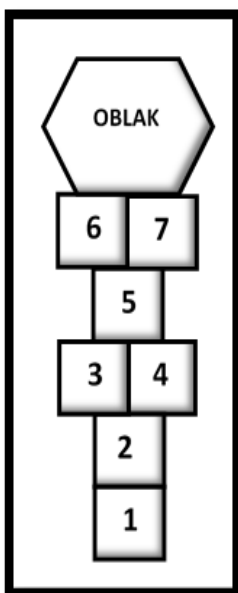
Vježba se može izvoditi sjedeći na podu ili na stolici.

Vježba se ponavlja i s drugom nogom.

Ukoiko dijete pokazuje taktilnu preosjetljivost, te zbog toga odbija igru, mogu mu se ponuditi loptice od mekših materijala (npr. smotuljci vate, komadići narezane tkanine)

Ukoliko je djetetu ova vježba jednostavna, može se otežati izvođenjem u stojećem položaju ili sa zatvorenim očima, premda će nekima to predstavljati ipak preveliki izazov.

3. Cip – cop



OPIS IGRE:

Na startu igre stane se na početak iscrtanih polja te baci kamenčić (manju igračku, kocku...) u prvo polje (broj 1).

Na jednoj nozi uskače se u polje, uzima kamenčić (cijelo vrijeme stojeći na jednoj nozi) i skače natrag na početnu poziciju. Potom se baca kamenčić u polje označeno brojem 2, skače u polje 1, a zatim u polje 2, uzima kamenčić i odskakuće natrag na početnu poziciju.

Tako se redom baca kamenčić po poljima i skakuće po njega te se vraća svaki put na početak.

Gdje je iscrtano jedno polje skače se na jednoj nozi, a gdje su dva polja na dvije noge, u svako polje po jedna do posljednjeg polja (broja). Dolaskom do zadnjeg polja, okreće se i odskakuće natrag na početnu poziciju.

Jedno od polja može se posebno označiti i služiti kao odmor.

Ponekad je djetetu dovoljno zahtjevno i samo skakanje po poljima, pa se u tom slučaju ne treba koristiti kamenčić. Nego pustiti da slobodno koristi polja za skakanje.

Pravila igre mogu se prilagođavati svakom djetetu, kao i broj polja koje će igra sadržavati.

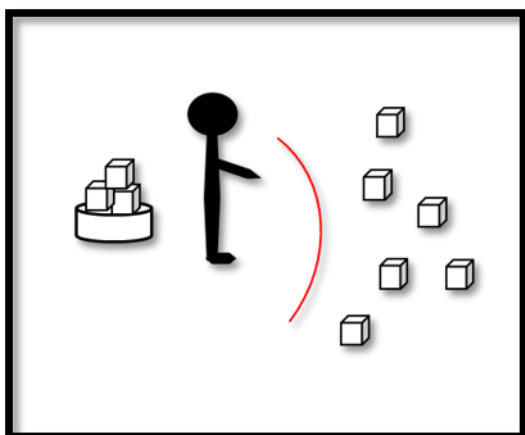
Prije početka igre djetetu se ona treba demonstrirati kako bi znalo što se od njega očekuje.

Polja se mogu izraditi ljepljivom trakom ili izrezanim trakama papira koje se pričvrste na pod selotejpom. U dvorištu se polja mogu iscrtati kredom.

Polja se mogu označiti brojevima ili znakovima (npr. sunce, srce...), ili ostati neobilježena.

Kako bi igra duže ostala očuvana brojevi/znakovi se mogu označiti u kutu svakog polja.

4. Igra pospremanja



OPIS IGRE:

Dijete stoji iza označene linije, a ispred linije se na različitoj udaljenosti od djeteta postavljaju predmeti.

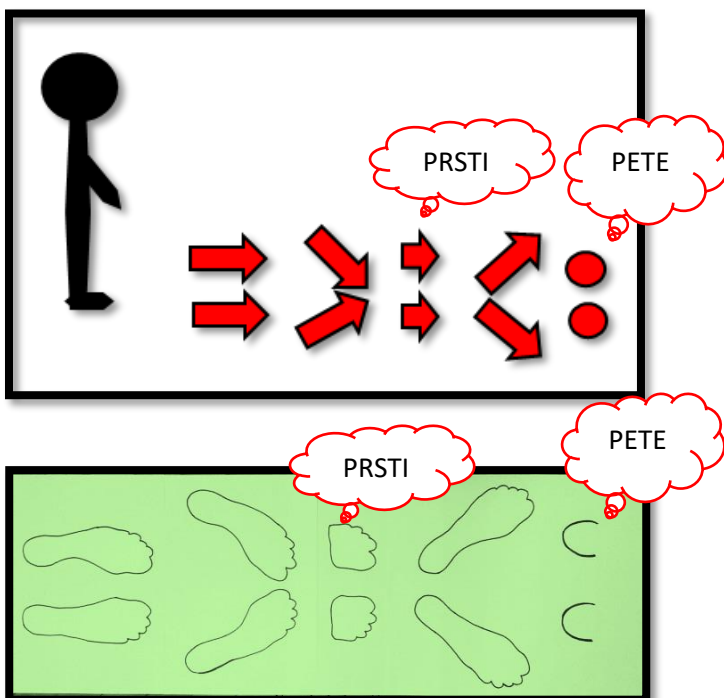
Dijete se saginje do predmeta bez da prelazi zadanu liniju.

Kad dijete dohvati predmet, sprema ga u posudu.

Igra je gotova kada su svi predmeti u posudi.

Predmeti mogu biti različitih veličina, težina i oblika (npr. igračke).

5. Neobična staza



OPIS IGRE:

Staza se postavlja u obliku strelica ili, kako bi bilo jednostavnije, oslikanim položajima stopala.

Dok prelazi napravljenu stazu, dijete treba imitirati položaje stopala. Igra je gotova kad dijete uspješno prođe stazu.

Oblici stopala mogu se izraditi od papira.

Vježba se otežava izvođenjem u natrag.

Igra može biti sastavni dio poligona.

Vježbe propriocepcije poželjno je izvoditi bez obuče. Pojedine vježbe mogu se izvoditi zatvorenih očiju (mogućnosti su navedene u opisu vježbi/igara) kako bi izvođenje bilo zahtjevnije. Ugodnija atmosfera može se postići puštanjem glazbe koju dijete voli. U svim trenucima bitno je biti na oprezu te paziti na sigurnost djeteta.

Ukoliko se uoči da izvođenje pojedine vježbe djetetu predstavlja problem, ne treba odmah odustati, već ju češće ponuditi djetetu. Igre se odabiru ovisno o uzrastu i motoričkim sposobnostima djeteta.

Nakon odabira vježbe ili igre, odrasli pokazuju djetetu što se od njega očekuje tako da je prvi izvode zadatak.

Izaberite za svoje dijete elemente za koje mislite da mu najviše odgovaraju te zajednički uživajte u vježbanju.

Literatura:

1. Grozdek Čovčić G., Maček Z. Neurofacilitacijska terapija. Zdravstveno veleučilište. 2011. Zagreb

 Pripremila:

Kristina Flajnik, mag.physioth.