

OCENA WRAŻLIWOŚCI SENSORYCZNEJ - ZMYŚŁ PRORIORECEPCJI

Układ proprioceptywny zamiennie nazywa się czuciem głębokim lub kinestezją. Słowo proprio pochodzi od łacińskiego słowa proprius i oznacza „własny” a propriocepcja to zmysł odczuwania samego siebie (C. Sherrington – brytyjski neurofizjolog 1906r).

Dzięki wewnętrznej świadomości ciała dysponujemy umysłową mapą swojego położenia w przestrzeni poprzez informacje pochodzące z receptorów zmysłowych mieszczących się w stawach, mięśniach, więzadłach i tkance łącznej, to dzięki nim bez kontroli wzroku mamy świadomość w jakim ułożeniu znajduje się nasze ciało.

Układ czucia głębokiego jest najwcześniej rozwijającym się układem i prawie tak dużym jak zmysł dotyku. Układ proprioceptywny ściśle związany jest z układem przedsionkowym, dotykowym i wzrokowym. Odpowiednio zintegrowane ze sobą zmysły przesyłają bodźce do ośrodka koordynacyjnego czyli do mózdzku. Dzięki temu możemy mówić że jesteśmy zintegrowani lub zgrabni ruchowo.

UKŁAD PROPRIOCEPTYWNY ODPOWIEDZIALNY JEST ZA:

1. Świadomość ciała (somatognozja), poczucie obecności ciała, odczuwanie ciężaru ciała i poszczególnych jego części w przestrzeni (dziecko z zaburzoną propriocepcją może być nieświadome pozycji swojego ciała lub jego części),
2. Poruszanie poszczególnymi częściami bez kontroli wzroku,
3. Kontrolę i planowanie motoryczne, które wpływają na dużą i małą motorykę
4. Stopniowanie ruchu i timing (wycucie czasu), dopasowanie siły do ciężaru i kształtu trzymanego przedmiotu,
5. Wykonywanie swobodnych, precyzyjnych ruchów,
6. Percepcję ułożenia narządów jamy ustnej podczas mówienia,
7. Wykształcenie lateralizacji
8. Kontrolę posturalną, dopasowanie posturalne (jest to automatyczne, nieświadome zmiany w napięciu mięśni posturalnych, umożliwiające stabilizację ciała podczas wykonywania zamierzonego ruchu).

ZABURZENIA CZUCIA GŁĘBOKIEGO

Zaburzenia propriocepcji mogą być problematyczne dla dziecka zarówno w szkole jak i domu. Głównym deficytem może być dyspraksja, słabe lub złe planowanie motoryczne.

Dziecko wykonuje sztywne i nieskoordynowane ruchy, wydaje się niezdarne, ma trudności z ocenianiem odległości (np. ciągle wpada na przedmioty lub inne dzieci), ma trudności z poruszaniem się po schodach – wejście i zejście, trudności w ubieraniu się i rozbieraniu się, chwyta kredkę zbyt mocno łamiąc je lub za słabo, wykazuje obniżone napięcie mięśniowe ruchy są niezgrabne, wolniejsze dziecko wkłada w nie dużo wysiłku, mogą być problemy z motoryką dużą - dziecko nie lubi zabaw ruchowych lub z małą motoryką – problem z zapinaniem guzików, odkręcaniem zakrętek i kurków w kranach. Gryzienie, szczypanie, uderzanie siebie lub innych,

niszczenie zabawek z powodu braku kontroli nad uciskiem, rzutem, trudności z koordynacją, skłonność do urazów, problem ze skupieniem uwagi.

PRZY ZABURZENIACH PROPRIOCEPCJI WYSTĘPUJE TENDENCJA DO BAZOWANIA NA BODŹCACH WZROKOWYCH, KTÓRE NIEJEDNOKROTNIE SĄ NIEWYSTARCZAJĄCE.

Przykładowe zestawy ćwiczeń bez konieczności wykorzystania specjalistycznego sprzętu

1. Skoki obunóż w różnych kierunkach
2. Przeskakiwanie z nogi na nogę
3. Marsz z jednoczesnymi wymachami rąk i nóg
4. Skoki pajacyka, skakanie naśladujące zwierzęta (żabki, niedźwiedzie, chód kaczki)
5. Zeskakiwanie z ławeczki z podparciem
6. Ślizganie po podłodze , turlanie się, czołganie, kołysanie
7. Zabawa w naleśnik, zawijanie dziecka w karimatę kołdrę lub koc
8. Masaż materiałami o różnej fakturze
9. Przechodzenie przez tunele, szarfy tory przeszkód
10. Na orientację w schemacie ciała : masowanie z nazywaniem części ciała, potrząsanie nimi, przypinanie spinaczy, uciskanie
11. Ciągnięcie dziecka po podłodze na kocu w różnych pozycjach (na brzuchu, na plecach, na czworakach, w siadzie).

Małgorzata Sokół

