ĆWICZENIA – KROKI NEUROKINEZJOLOGICZNEJ TERAPII TAKTYLNEJ

Ćwiczenia wykonywane w leżeniu na plecach

ĆWICZENIE 1

Przygotowanie dziecka do terapii. Stymulacja czucia dotykowego przedniej powierzchni ciała.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Uświadomienie dziecku długości, rozmiaru i granic ciała,
- ✓ Aktywizacja kinestetycznej świadomości i granic własnego fizycznego ja,
- ✓ Uświadomienie połączeń środka ciała z kończynami i wzmocnienie orientacji w schemacie własnego ciała.

W kierunku kończyn górnych. Dziecko leży na plecach. Kładziemy swoje ręce na górnej części klatki piersiowej, po obu stronach mostka, i następnie płynnym ruchem przesuwamy je w stronę barków i wzdłuż kończyn górnych, aż do końca palców, zgodnie z kierunkiem wzrostu kończyn.

W kierunku kończyn dolnych. Na wysokości stawów (ramiennego, łokciowego i nadgarstka) zatrzymujemy się na chwilę i zwiększamy siłę swojego ucisku.

Dłonie poruszają się symetrycznie, tzn. masujemy jednoczeń nie prawą i lewą stronę ciała dziecka. Odczucie powinno być przyjemne i komfortowe dla dziecka (w normie rozwojowej). W sytuacji patologicznej sensoryki lub sensorycznych zaburzeń mogą powstać inne odczucia. Powtarzamy te ruchy 3-5 razy.

Następnie wykonujemy ruch głaskania od klatki piersiowej przez brzuch do kończyn dolnych. Mocniejszy ucisk stosujemy w okolicy bioder, na stawach kolanowych i w okolicy kostek. Powtarzamy te ruchy 3-5 razy.

ĆWICZENIE 2

Rozciąganie kończyn górnych.

Cel ćwiczenia:

- ✓ Uświadomienie i zróżnicowanie długości, rozmiaru i granicy każdej kończyny osobno.

Zaczynając od barku przesuwamy swoją rękę w dół. W okolicy nadgarstka chwytamy mocno (ale przyjemnie) całą kończynę i rozciągamy delikatnie (rozciąganie powinno trwać ok. 7 sekund). Druga ręka powinna cały czas znajdować się na barku

dziecka w celu stabilizacji. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy. To samo wykonujemy na drugiej kończynie górnej.

ĆWICZENIE 3

Rozciąganie kończyn dolnych.

Cel ćwiczenia:

- ✓ Uświadomienie i zróżnicowanie długości, rozmiaru i granicy każdej kończyny osobno.

Zaczynając od biodra przesuwamy swoją rękę w dół, wzdłuż kończyny dolnej. W okolicy kostki chwytamy mocno kończynę i rozciągamy delikatnie (wytrzymać ok. 7 sekund). Druga ręka powinna cały czas znajdować się na biodrze dziecka w celu stabilizacji. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy na każdej nodze.

ĆWICZENIE 4

Stymulacja – głaskanie bocznych powierzchni ciała.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Stymulacja kinestetycznej świadomości bocznych powierzchni ciała,
- ✓ Uświadomienie miejsca (strefy), w którym łączy się przód i tył ciała.

Zaczynając od bocznych powierzchni głowy przesuwamy jednocześnie obie ręce w dół ciała przez barki, boczną stronę klatki piersiowej, brzucha, bioder i kończyn dolnych aż do stóp. Kończymy ten ruch delikatnym uciskiem kończyn w okolicy kostek.

ĆWICZENIE 5

Stymulacja brzucha.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Uświadomienie środka ciała,
- ✓ Stymulacja funkcjonowania organów wewnętrznych,
- ✓ Aktywizacja mechanizmu balansowania i wewnętrznej równowagi,
- ✓ Rozluźnienie systemu jelitowego. Głaskanie brzucha pomaga uwolnić gazy i ułatwia wypróżnianie.

Wykonujemy głębokie głaskanie – stymulację płaską dłonią po całej powierzchni brzucha. Zaczynamy od dolnej części brzucha po lewej stronie (w okolicy lewego kolca biodrowego), a następnie wykonujemy ruch okrężny zgodny z ruchem wskazówek zegara (wykonujemy 5-7 razy). Następnie wykonujemy 3 ruchy okrężne przeciwne do ruchu

wskazówek zegara i na zakończenie jeden płynny ruch jak na początku.

ĆWICZENIE 6

Uświadomienie ciału kierunku wzrostu skóry.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Aktywizacja układu krążenia i limfatycznego,
- ✓ Aktywizacja sensoryki (dotykowych odczuć) kończyn dolnych i górnych,
- ✓ Uaktywnienie oddychania skórnego, detoksykacja i oczyszczenie skóry,
- ✓ Stymulacja skóry i mięśni przy zaburzeniach sensorycznych.

Skóra ma swój kierunek wzrostu. Na zewnętrznej stronie ciała rośnie i ma kierunek do dołu, a na wewnętrznej stronie ciała skóra rośnie do góry.

Głaszczemy rękę **od łokcia do nadgarstka** – wykonujemy ten ruch po przedniej stronie przedramienia, a następnie obracamy swoją dłoń wokół nadgarstka dziecka i wracamy do łokcia, wykonując ruch głaskania po tylnej stronie przedramienia. Powtarzamy te ruchy 3-5 razy.

Głaszczemy rękę **od barku do łokcia** – przednią część, zgodnie z kierunkiem wzrostu skóry, głaszczemy w dół. W okolicy łokcia obracamy swoją dłoń i wracamy do góry głaszcząc tylną stronę ramienia dziecka aż do stawu ramiennego. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy, a następnie przechodzimy na drugą kończynę górną i powtarzamy wszystkie czynności.

Głaszczemy nogę **od kolana do kostki** – w dół po przedniej i zewnętrznej stronie podudzia. Na wysokości kostki obracamy swoją rękę tak, aby dłonią dotykać ścięgna Achillesa i wracamy do góry, przesuwając rękę po łydce dziecka. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy.

Głaszczemy nogę **od biodra do kolana** – w dół po przedniej i zewnętrznej stronie uda, następnie przechodzimy na tylną stronę uda i przesuwamy rękę do góry, aż do pośladka. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy, a następnie przechodzimy na drugą kończynę dolną i powtarzamy wszystkie czynności.

ĆWICZENIE 7

Uciskanie kończyn – aktywizacja czucia głębokiego.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Stymulacja układu proprioreceptywnego,
- ✓ Aktywizacja interakcji między: skórą a mięśniami, mięśniami i ścięgnami,

ścięgnami i kośćmi,

- ✓ Złagodzenie sensorycznych zaburzeń (ciśnienie, jakie wytwarzane jest w tkankach podczas tej stymulacji przypomina ciału ciśnienie wewnątrzpłodowe, wytwarzane przez wody płodowe),
- ✓ Obejmowanie i pewny ucisk daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Obiema rękami obejmujemy przedramię dziecka, zaczynając w okolicy nadgarstka. Następnie głęboko i pewnie ściskamy przedramię i przytrzymujemy ten ucisk przez ok. 7 sekund. Przesuwamy się wyżej na przedramię dziecka i znowu wykonujemy ucisk. Powtarzamy tę czynność, aż dojdziemy do stawu barkowego. Staramy się, aby jak największa powierzchnia ciała dziecka była poddana stymulacji. Takie same uciski stosujemy na kończynach dolnych dziecka, zaczynając od podudzia (okolica kostki) i stopniowo przechodzimy do górnej części uda.

ĆWICZENIE 8

Powtarzamy ćwiczenie 2 i 3. rozciągając każdą kończynę 2-3 razy.

ĆWICZENIE 9

Rotacja stawów kończyn górnych i dolnych.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Poprawa ruchomości stawów. Aktywizacja rotacji (rozluźnianie stawów kończyn),
- ✓ Aktywizacja odruchu balansowania – znalezienie punktu równowagi.

Wykonujemy krążenia we wszystkich stawach kończyn dolnych i górnych 5 razy w jednym kierunku i 5 razy w drugim w następującej kolejności: **nadgarstek, łokieć** i **bark** (wykonujemy na obu kończynach górnych); **stopa, kolano** i **biodro** (wykonujemy na obu kończynach dolnych). W zależności od potrzeb i możliwości czasowych ruch ten można wykonywać także w stawach śródręczno-paliczkowych ręki.

ĆWICZENIE 10

Leniwa ósemka biodrami.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Zwiększenie mobilności ciała i stymulacja rotacji,
- ✓ Rozluźnienie kinestetycznej pamięci stresowej.

Chwytamy mocno nogę dziecka i wykonujemy ruch w stawie biodrowym, zataczając kształt „leniwej ósemki" (symbol nieskończoności). Zaczynamy ten ruch

w lewą stronę, do góry z punktu widzenia dziecka. Wykonujemy 3-5 powtórzeń prawą i lewą nogą. W zależności od potrzeb można ten ruch wykonywać kończyną wyprostowaną lub zgiętą w stawie kolanowym. Na zakończenie chwytamy obie nogi i wykonujemy ruch „leniwej ósemki" jednocześnie w obu stawach biodrowych.

ĆWICZENIE 11

Stymulacja przepony oraz ruchowych schematów odruchów Gallanta i Pereza.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Stymulacja układu proprioreceptywnego,
- ✓ Stymulacja przepony i mechanizmu interakcji między odruchami Gallanta i Pereza,
- ✓ Pobudzanie i normalizacja pracy układu pokarmowego,
- ✓ Łagodzenie bólu przy kolkach, wzdęciach i zaparciach.

Układamy swoje ręce na plecach dziecka w okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa tak, aby jedna ręka znajdowała się po prawej a druga po lewej stronie od kręgosłupa. Następnie płasko przesuwamy ręce na boczną część brzucha, a później na przednią, wykonując przy tym dosyć mocny ucisk na powłoki brzuszne. Ten ruch przypomina zakładanie gorsetu.

ĆWICZENIE 12

Leniwa ósemka na klatce piersiowej.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Stymulacja mięśni oddechowych,
- ✓ Usuwa napięcie i działa uspokajająco,
- ✓ Pobudza receptory skórne.

Kładziemy płasko rękę na klatce piersiowej dziecka i przesuwamy zataczając kształt „leniwej ósemki". Jej środek powinien znajdować się na środku mostka.

ĆWICZENIE 13

Rozciąganie przedniej powierzchni tułowia naprzemiennie.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Wzmocnienie sensomotorycznego odczuwania schematu odruchu pełzania,
- ✓ Aktywizacja odruchu skracania i rozluźniania mięśni tułowia.

Kładziemy ręce na środku brzucha dziecka (w okolicy pępka), a następnie przesuwamy prawą rękę na prawy bark, a lewą na lewe biodro i zwiększamy siłę nacisku

w tych miejscach, przytrzymując ucisk przez ok. 7 sekund. Powtarzamy ten ruch przesuwając ręce na przeciwny bark i biodro.

ĆWICZENIE 14

Głaskanie – stymulacja skóry głowy.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Aktywizacja oddychania skórnego,
- ✓ Stymulacja punktów akupresury na głowie,
- ✓ Stymulacja rytmu czaszki (mikroruchy między połączeniami kości czaszki),
- ✓ Ruch ten działa uspokajająco i usuwa napięcie z okolicy głowy,
- ✓ Aktywizacja kinestetycznej świadomości rozmiarów i granic głowy.

Układamy płasko rękę na głowie dziecka i ruchem okrężnym wykonujemy głaskanie wokół głowy zgodnie z ruchem wskazówek zegara (około 7 ruchów). Następnie kładziemy ręce po bokach głowy (przy uszach) i delikatnie przesuwamy je do szczytu głowy. To samo wykonujemy zaczynając od przedniej i tylnej strony głowy (od czoła i potylicy).

ĆWICZENIE 15

Leniwa ósemka głową.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Zwiększenie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa,
- ✓ Rozluźnienie napięcia mięśni okolicy karku,
- ✓ Niwelacja odruchu ochrony ścięgien,
- ✓ Aktywizacja schematu odruchu ustalenia głowy.

Chwytamy mocno i pewnie głowę dziecka, podnosimy lekko do góry i wykonujemy powolny i delikatny ruch głową, zataczając kształt „leniwej ósemki”. Wykonujemy ten ruch tylko w takim zakresie, na jaki pozwala ruchomość odcinka szyjnego kręgosłupa. Lepiej wykonywać to ćwiczenie, gdy głowa dziecka wystaje poza krawędź łóżka lub stołu do masażu. Wykonujemy 3-5 powtórzeń.

Ćwiczenia wykonywane leżąc na brzuchu

ĆWICZENIE 16

Stymulacja czucia dotykowego tylnej powierzchni ciała.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Uświadomienie długości i rozmiaru kończyn oraz granic ciała,
- ✓ Rozluźnienie odruchu ochrony ścięgien.

Kładziemy swoje ręce płasko na łopatkach dziecka i przesuwamy je do barków, a następnie wzdłuż kończyn górnych aż do palców. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy.

Przesuwamy ręce w dół od łopatek po obu stronach kręgosłupa, przez biodra i wzdłuż kończyn dolnych aż do stóp. Powtarzamy ten ruch 3-5 razy.

ĆWICZENIE 17

Leniwe ósemki w obszarze krzyżowym.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Pobudzanie sensoryki w okolicy bioder i pośladków,
- ✓ Działanie uspokajające, usunięcie napięcia mięśniowego w okolicy krzyża i bioder,
- ✓ Stymulacja odruchu Pereza i odruchu stabilności.

Układamy płasko dłoń na biodrze dziecka i przesuwamy ją delikatnie, ale stanowczo zataczając kształt „leniwej ósemki” w obszarze krzyżowym dziecka. Powtarzamy ten ruch 5-7 razy.

ĆWICZENIE 18

Stymulacja czucia głębokiego tylnej powierzchni ciała.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Aktywizacja odruchów grzbietowych Gallanta i Pereza oraz odruchu prostowania tułowia,
- ✓ Aktywizacja mobilności kręgosłupa,
- ✓ Pobudzanie sensoryki tylnych powierzchni ciała.

Głaszczemy ciało w dół od łopatki przez biodro i kończynę dolną do kostki. Wykonujemy ten ruch pewnie i dosyć głęboko, przesuwając rękę wzdłuż jednej strony ciała, a dalej powtarzamy to samo na drugiej stronie. Głaszczemy ciało od łopatki w kierunku kości krzyżowej. Dalej w obszarze kości krzyżowej zmieniamy kierunek głaskania w stronę przeciwległego biodra i kończyny dolnej do kostki. Powtarzamy tę czynność zaczynając od drugiej łopatki. Wykonujemy 3-5 powtórzeń po każdej stronie.

ĆWICZENIE 19

Rozciąganie tylnej powierzchni tułowia – naprzemiennie.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Aktywizacja pierwszej strategii ruchowego rozwoju,
- ✓ Promieniowania od środka ciała,
- ✓ Aktywizacja odruchów grzbietowych Gallanta i Pereza.

Układamy ręce na kręgosłupie dziecka w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, następnie prawą rękę przesuwamy do prawego barku dziecka, a lewą do lewego biodra i zwiększamy siłę nacisku w tych miejscach, przytrzymując ucisk przez około 7 sekund. Powtarzamy ten ruch przesuwając ręce na przeciwny bark i biodro. Powtarzamy wszystko 3-5 razy na każdą stronę.

ĆWICZENIE 20

Leniwa ósemka na łopatkach.

Cele ćwiczenia:

- ✓ Dostarczanie wrażeń kinestetycznych i sensorycznych,
- ✓ Uświadomienie segmentarnej budowy ciała.

Przesuwamy swoją dłoń wokół łopatek dziecka, rysując kształt „leniwej ósemki”. Można też wykonywać taki sam ruch wzdłuż uda dziecka, na łydce i na stopie.

ĆWICZENIE 21

Rotacja kolan.

Cel ćwiczenia:

- ✓ Aktywizacja ruchomości w stawie kolanowym i biodrowym.

Zginamy kończynę dolną dziecka w stawie kolanowym i trzymając za podudzie wykonujemy powolne okrężne ruchy (rotacje). Wykonujemy 7 ruchów w jedną stronę, 7 w drugą, a następnie powtarzamy wszystko na drugiej nodze.

Przygotowała: Maria Kuprianowicz