SK
GN2117
GN2118
Súbor senzorických krúžkov

Podľa fyzioterapeutky Hannah Harboe

Náš zmysel pre dotyk pramení v receptoroch v našom tele. Dotyk je obzvlášť senzitívny v okolí úst, v našich rukách a na nohách, čo znamená, že cítime aj malé rozličnosti v textúrach a povrchoch. Ak chodíme naboso (barefoot) v tme, veľa z nás dokáže rozlíšiť povrch asfaltu a zeme s trávou . Naša schopnosť rozlišovať štruktúry a povrchy nám pomáha pohybovať sa rovnomerne a plynulo bez spadnutia alebo zakopnutia.

Prostredníctvom rúk vieme precítiť veľmi malé odlišnosti, napríklad, vieme dotykom zistiť rozdiel medzi pomarančovou a mandarínkovou šupkou. Deti by mali častejšie precvičovať potrebné aktivity, aby dokázali rozlišovať rozdiely medzi predmetmi. Schopnosť rozlišovať prostredníctvom dotykov sa nazýva hmatové rozlišovanie. Čím viac stimulácii vytvárame deťom a dovolíme im dotýkať sa a manipulovať s bežnými vecami, s ktorými prichádzajú do kontaktu každý deň, tým lepšie sa zdokonalia v používaní zmyslov, čiže v dotykoch a jemnej motorike (ako kreslenie, navliekanie alebo písanie). Čím viac príležitosti poskytneme dieťaťu na pohyb na rôznych povrchoch v prírodnom prostredí s alebo bez obuvi, tým lepší sa stanú vo voľnom a nenamáhavom pohybe – bez zakopnutia o malé nedostatky na ktoromkoľvek podklade.

Hmatové senzorické krúžky je sortiment produktov, ktoré sa používajú na zlepšenie a precvičovanie hmatových rozlišovacích schopností u detí. Každý krúžok je jedinečný a môže sa použiť s inými krúžkami. Zatiaľ čo materiál, priemer a hrúbka krúžkov je rovnaká, každý z nich má rozličný povrch. Pri aktivite sa používajú dve veľkosti. Väčšie krúžky sú vhodné na chodidlá a menšie na ruky. Použitím súpravy, dieťa vie vycítiť rozdiely medzi krúžkami použitím rúk alebo nôh a môže porovnať a premiestniť senzorický vstup z rúk do nôh a naopak. Malé krúžky sa môžu použiť na stimuláciu dotykových zmyslov ostatných častí tela. Veľké disky sa dokonca môžu použiť na sedenie. Ak dieťa chodí po krúžkoch, zaznamenáva sa účinok balansu, ktorý záleží od krúžku, na ktorom stojí. Povrch disku registruje dotyk prostredníctvom nôh. Ide o proces, ktorý úzko spolupracuje so zmyslami rovnováhy, ktoré poskytuje vestibulárny systém. Skúsenosti sú ďalej podporované zmyslom zraku, ktorý podporuje zmyslový vstup ešte pred vkročením na senzorický krúžok. Prostredníctvom senzorickej integrácie, koordinácie medzi zmyslami, dieťa reguluje rýchlosť, silu a rytmus jeho pohybov počas chodenia na krúžkoch.

Dieťa sa na niektorých krúžkoch môže pohybovať pomalšie. Na niektorom krúžku môže zotrvať dlhšie a získa si tým pevnejšiu oporu v nohe. Ak sa dieťa bude pohybovať po krúžku rýchlejšie, obmedzí si dotykovú stimuláciu v chodidle na minimum. V dôsledku toho bude náročnejšie udržať rovnováhu, pretože povrch sa môže zatlačiť do pokožky alebo môže byť nerovný.

Príkladová štúdia:

Ella je šťastné, energické 5 ročné dievčatko. Má vážne zhoršené videnie, čo znamená, že aj jej motorické zručnosti sú nedostatočne rozvinuté.

Kvôli jej zrakovému postihnutiu musela byť viac chránená ako jej rovesníci. Bola závislá na blízkosti rodičov alebo dospelých, špeciálne v prípadoch, keď sa hrala vonku, kde nebolo vždy možné zaregistrovať potenciálne nebezpečenstvo. Ella nevie predísť spadnutiu na vetvičke alebo na schodoch.

Ako rastie, vyžaduje si viac nezávislosti. Potrebuje sa cítiť menej závislá na dospelej osobe. Je to z jednoduchého dôvodu, potrebuje lepšie rozvíjať svoje motorické zručnosti. Aby dosiahla väčšiu

nezávislosť, musí neustále trénovať a zlepšovať svoje ďalšie zmysly, aby si vykompenzovala zhoršené videnie.

Doteraz, Ella dobre využívala svoj sluch. Dokáže sa orientovať na hlasy a vie zastať hneď pred zvolaným nebezpečenstvom. Napriek jej hendikepu má dobré hmatové rozlišovanie a schopnosť manipulovať s rôznymi predmetmi. Cez svoje chodidlá prijímala menej informácii, aj v dôsledku nedostatočnej stimulácii hmatových receptorov. Ľahko dokáže stratiť balans a je neistá na podložkách a nerovných terénoch.

Rozhodli sme sa s Ellou začať precvičovať hmatové rozlišovanie použitím senzorických krúžkov. Všetky veľké krúžky umiestnime na podlahu do kruhu. Ella chodí po krúžkoch, držiac moju ruku. Potrebuje podporu, aby si udržala balans zakaždým, keď stúpi na nový senzorický krúžok. Po chvíli, Ella dostane malý krúžok, aby ho držala v ruke počas chôdze z krúžka na krúžok. Pokračuje dovtedy, až kým si nie je istá, že stojí na rovnakom povrchu ako je povrch krúžku, ktorý drží v ruke. Ella má dostatok času, aby sa koncentrovala na príslušný krúžok, pomaličky chodila a rozmýšľala. Niekedy sa jej podarí uhádnuť na prvýkrát. V ostatných prípadoch, dostane niekoľko pokusov.

Aktivitu opakujeme na týždennej báze. Ella sa postupne po chodení z krúžka na krúžok stáva istejšia. Jej schopnosť prostredníctvom dotyku v jej chodidlách získala pevné držanie nohy, čo spôsobuje postupnú stratu rovnováhy.

Ako pokračujeme v precvičovaní, Ella sa stáva viac sebavedomejšia aj na ihrisku. Jej rodičia a opatrovatelia si viac uvedomili, ako je dôležité, aby Ella pokračovala v precvičovaní. Dokonca je vystavená aj rozličným typom podložiek, ktoré predtým predstavovali problém. Trénovanie a stimulácia dovolí Elle pohybovať sa bezpečnejšie vo svete, v ktorom žije, vďaka rôznym spôsobom , ktoré navrhli ľudia bez zrakového postihnutia.