GONGE®

INSIGHTS

Balanční prvky - Trénink rovnováhy

Podle fyzioterapeutky - Hannah Harboe

Postav a balancuj Gonge - Balanční prvky, představují dynamický trénink rovnováhy pro děti s vysokou citlivostí vestibularního aparátu.

Pozn. /Vestibulární aparát - orgán rovnováhy v uchu/

Velká část populace je prý velmi citlivá. Vysoká citlivost ve smyslovém aparátu může být významná pro rozvoj motoriky a pohybových aktivit dítěte. Pro dítě je těžké oddělit přicházející smyslové dojmy a má sklon na ně nadměrně reagovat.

Když je vestibulární aparát nadměrně reaktivní, dítě zjišťuje, že ztrácí kontrolu a má strach z pádu, i když čelí pouze malé výzvě rovnováhy. Pohyby, které dítě dělá jsou často přehnané. Dítě je nervozní a jeho pohyby, motorická zručnost a aktivita jsou příliš opatrné.

Jednoduše řečeno, nadměrná citlivost vestibulárního aparátu může být popisována jako objem vjemů, které se objevují více, než je obvyklé. Dítě cítí, slyší a reaguje silněji a intenzivněji.

Dítě, které má tyto problémy se často zdráhá zapojit do her zaměřených na balancování a stimulaci. Preferuje sedavý způsob her v malých skupinkách v komornějším prostředí.

Takové dítě v porovnání s ostatními nerado přijímá výzvy spojené s tělesnými a motorickými zručnostmi, čímž dochází k potlačení rozvoje motoriky a zručnosti.

Aby bylo zajištěno, že mozek dítěte akceptuje a učí se automatizovat pohyby, musí být trénink různých pohybů pravidelný a rozmanitý. Automatická odpověď je efektivnější, ekonomičtější a méně náročná pro mozek. Pohyb sám o sobě je kvalitnější, pružnější, plynulejší a pokroky jsou viditelné.

Vestibulární stimulace představuje jakýkoliv typ stimulace, která si vyžaduje reakci těla na pohyb, zrychlení a nebo změny směru tak, aby byla procvičována rovnováha.

Příklad:

Anička má 7 let. Je to společenské, zdvořilé a příjemné děvčátko. Má ráda společnost a vliv dospělých a také i hru s jedním kamarádem, ale ve větší skupině se stáhne a je pro ní těžké se zapojit do hry. Ve škole je nejistá a před hodinami tělesné výchovy znervózní. Říká, že tělesná výchova je "smradlavá" a je tam příliš mnoho hluku. Vždy se zařadí na konec skupiny za všechny své spolužáky. Když začnou všichni běžet, vidí je před sebou a nemá je těsně ve své blízkostí a nedostane se tak z jejich strany do pozice překvapení.

Existuje spousta činností, kterých se Anička nezúčastňuje. Neodváží se vylézt na žebřiny a nebo se klouzat na klouzačce. Nemůže jezdit na kole, běhat a nebo bruslit.

Terapie:
Anička chodí na trénink k fyzioterapeutovi, kde si vykládají o tom jak jí tyto procedury pomáhají. Fyzioterapeut se jí snaží vysvětlit fungování jejího těla a Aniččino tělo jí tak nepřipravuje tolik šoků. Trénink je zaměřený na podporu jejího sebevědomí, na podnícení zájmu o skupinovou činnost, zábavu, sport a pohybové aktivity v rámci školy.

Když cvičí s terapeutem, neporovnává se s ostatními dětmi. Porovnává pouze to co se odváží udělat s tím jak to udělala naposledy. Zjišťuje, že procvičování a opakování je to co potřebuje, aby se stala odvážnější, jistější a zdatnější.

Anička se bojí být ve výšce nad podlahou, proto se na její trénink rovnováhy využívají GONGE - Balanční prvky. S terapeutem si postavila balanční cestičku ze žlutých věží (GN2226) a modrých rovných desek (GN2222). Anička musí na každé rovné desce udělat tři kroky, což u ní vyvolává pocit, že chodí opatrně a je si vědomá toho, že má nožičky blízko u sebe, což jí poskytuje potřebnou odvahu a pocit bezpečí, čímž se eliminuje strach z pádu. Když se zaměří na nožky, zrak jí pomáhá udržet rovnováhu a minimalizuje její sklon k mávání rukou, když si myslí, že ztrácí rovnováhu.

Kdyby i ztratila rovnováhu je tak nízko nad zemí, že je schopná získat opět rovnováhu tím, že jednu nožku položí na podlahu.

Když toto cvičení úspěšně zvládne 3 x po sobě bez toho, aniž by ztratila rovnováhu, nahradí se žluté věže oranžovými (GN2227) a rovné desky (GN2222) se postupně zvýší na druhý a třetí stupeň, čímž je stále o něco výše. Následně se obtížnost cestičky zvyšuje tím, že jednotlivé desky jsou umísťované pod úhlem kombinují se různě vysoké věže s použitím náročnějších balančních prvků jako např. fialová deska a páskem (GN2224) a zelená houpačka (GN2225).

Nakonec je cestička postavená tak, aby byla co nejobtížnější, což pomůže Aničce uvědomit si jak jsou prvky v cestičce poskládané a bylo jejich zvládnutí pro ní novou výzvou.

Po každé zvládnuté aktivitě dostane Anička od terapeuta pochvalu za statečnost a odvahu. Předtím, než se zvýší obtížnost jednotlivých úseků cestičky musí Anička pocítit kontrolu nad činnostmi, které vykonává, musí nabýt pocit, že má kontrolu nad situaci. Když přijde před další, těžší úsek cestičky má promyšleno jak jednotlivé prvky spolu vytvářejí náročnější trasu a jak jí zvládne.

Anička trénink zvládá s radostí a jeví se víc sebejistá a sebevědomá. Úspěchem a vrcholem tréningu je, když terapeutovi říká, že nyní může chodit po jednotlivých deskách bez pádu a je přesvědčená, že se udrží na kole, bez toho, aby spadla.

Terapeut souhlasí, že se o víkendu Anička určitě naučí s tatínkem jezdit na kole.

GONGE

© Gonge Creative Learning ApS, 2016