

Wspomaganie prawidłowego rozwoju fizycznego dziecka.

W poniższym artykule chciałabym Państwu pokrótce wyjaśnić, czym jest napięcie mięśniowe, opisać pierwsze objawy wzmożonego i obniżonego napięcia mięśniowego oraz podać kilka wskazówek dotyczących podejmowania dalszych kroków w zakresie działania. Omawiając ten problem nie należy zapominać, że każde dziecko rozwija się indywidualnie, we własnym tempie i odpowiednim dla siebie czasie osiąga kolejne kroki milowe.

Napięcie mięśniowe ma każdy z nas bez względu na wiek. To dzięki napięciu możemy przeciwdziałać sile grawitacji, stać, siedzieć czy chodzić. To właśnie ono informuje nas o gotowości do wykonania ruchu, który jest niezbędny w wykonywaniu nawet najmniejszych czynności życiowych. Oczywiście jest, że przy prawidłowym funkcjonowaniu mięśni zupełnie nie zwracamy na to uwagi. Problem pojawia się w momencie, gdy wspomniane napięcie jest zbyt słabe lub wręcz przeciwnie, jest nadmiernie wzmożone. Te nieprawidłowości coraz częściej możemy zaobserwować u dzieci już w okresie niemowlęcym. Przegapione, zignorowane lub niećwiczone mogą mieć dla naszego maluszka poważne skutki, które będą ciągnąć się bardzo długo i mieć bardzo niepożądany wpływ na jego rozwój i funkcjonowanie.

Warto pamiętać, że pierwsze niepokojące sygnały związane z nieprawidłowym napięciem mięśniowym możemy zaobserwować już w pierwszym roku życia dziecka, kiedy to aktywność maluszka się zmienia. Jest mnóstwo przyczyn, które mogą powodować nieprawidłową pracę mięśni, ale nie należy się ich przesadnie doszukiwać, gdyż jest wielu specjalistów, którzy pomogą prawidłowo to zdiagnozować eliminując skutki uboczne. Niezwykle istotne jest by obserwować nasze dziecko, uczyć się tej pierwszej mowy jego ciała i sygnałów, które nam wysyła. Kolejnym etapem jest ich odbieranie i reagowanie, gdy zauważymy coś niepokojącego. Jak w każdej sytuacji należy zachować zdrowy rozsądek, nie panikować ale sprawdzić i poczuć się czasem nadgorliwym rodzicem, niż przeczekać, a nóż samo przejdzie, by potem mieć poczucie pewnego zaniedbania.

WZMOŻONE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Wzmożone napięcie mięśniowe inaczej hipertonia, spastyczność – głównie umiejscowione jest w kończynach górnych, obręczy barkowej i kończynach dolnych. Zdarza się również w okolicach jamy ustnej (orofacjalnych). Jego obecność sprawia, że ciało dziecka napina się i sztywnieje, co uniemożliwia wykonanie prostego ruchu, np. dziecko ma trudność ze złapaniem turlanej piłki, układaniem klocków, chwytaniem kubka czy z czynnościami samoobsługowymi.

Częstymi sygnałami wskazującymi na wzmożone napięcie mięśniowe u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym są:

a) W wyglądzie można zaobserwować:

- klatka piersiowa wysunięta ku przodowi,
- zaokrąglony kręgosłup w odcinku piersiowym,
- barki podciągnięte do góry,
- głowa wysunięta przed linię barków.

b) W codziennym funkcjonowaniu można zaobserwować:

- nadruchość,
- brak koordynacji ruchowej i precyzji,
- trudności z zachowaniem równowagi,
- współruchy twarzy, np. języka, ust,
- brak zachowania równowagi i koordynacji podczas wykonywania konkretnych czynności, np. odbijanie piłki, balona itp.
- trudności z doprowadzeniem rozpoczętych czynności do końca,
- unikanie zabaw stolikowych, np. układanie puzzli, rysowanie, zabawy manualne itp.
- mocne chwyty zabawek, narzędzia piśmienniczego,
- duży nacisk na długopis, ołówek prowadzące do dalszych trudności z pisaniem i czytaniem itp.

Co robić jeżeli zaobserwuję powyższe objawy?

Należy udać się do dobrego pediatry, który zbada dziecko i pokieruje do dalszego specjalisty np. neurologa, fizjoterapeuty, a następnie terapeuty SI.

Głównym zadaniem fizjoterapeuty i terapeuty SI w tym przypadku będzie wzmacnianie osłabionych mięśni, a rozluźnianie tych napiętych. Zabiegi te mają na celu doprowadzić do obustronnego wyrównywania napięcia mięśniowego. Należy zaznaczyć, że każde ćwiczenie powinno być w pełni dostosowane do wieku i możliwości dziecka oraz wykonywane z dużą precyzją i umiejętnością.

OBNIŻONE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Obniżone napięcie mięśniowe zwane także hipotonią, wiotkością - to deficyt w układzie nerwowym, który utrudnia dziecku utrzymanie kontroli nad postawą ciała i przeciwdziałanie sile grawitacji, gdyż nie współpracuje prawidłowo z układem mięśniowym.

Częstymi sygnałami wskazującymi na wzmożone napięcie mięśniowe u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym są:

a) W wyglądzie można zaobserwować:

- zapadnięta klatka piersiowa,
- wady kręgosłupa, np. zwiększona lordoza lędźwiowa,
- chodzenie na palcach (należy pamiętać, że nie zawsze ten objaw może być jedyną przyczyną wiotkości, gdyż może wskazywać na inne zaburzenia, np. nadwrażliwość dotykową czy kwestie emocjonalne),
- koślawość kolan, stóp (po 2 r.ż. występuje w rozwoju fizjologicznym dziecka, jednak w przypadku wiotkości jest większy, więc należy być czujnym)
- zwiększona elastyczność w stawach, która prowadzi do większej ilości urazów.

b) W codziennym funkcjonowaniu można zaobserwować:

- siad w literę „W”,
- tendencja do otwartej buzi,
- trudności z utrzymaniem równowagi, potykanie się, szuranie stopami,
- trudności artykulacyjne, opóźniony rozwój mowy,
- trudności w czynnościach samoobsługowych,
- nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego i nieprawidłowy nacisk,
- duża męczliwość,
- zaburzenia prakcji, czyli planowania wykonania złożonych czynności,
- trudności z koncentracją,
- trudności z czytaniem, pisanem, przepisywaniem,
- trudności w zachowaniu, np. mocne ściskanie kolegów, rodziców; wciskanie się w kąty.

Poniżej proponuję kilka aktywności wpływających na stabilizację tułowia:

a) u dzieci młodszych:

- chodzenie po schodach,
- wspinanie się po drabinkach,
- czołganie, raczkowanie, chodzenie jak niedźwiadki w podporze na rękach i stopach,
- pchanie lub/i ciągnięcie cięższych przedmiotów,
- przechodzenie przez tunele, przeciskanie się pod materacem/poduszką,
- przeciąganie liny,
- „walka” na poduszki,
- skoki, podskoki, przeskoki przez skakankę,
- wszystkie aktywności na placu zabaw,
- zabawy masami plastycznymi,
- masaże ciała.

b) u dzieci starszych:

- deska - dziecko w pozycji statycznej opiera się na przedramionach i palcach stóp unosząc ciało ku górze utrzymuje się w tej pozycji przez kilka sekund,
- deska bokiem - podpór bokiem na wyprostowanej ręce, a druga uniesiona ku górze, stopy złączone, kończyny wyprostowane w tej samej linii co tułów. Dziecko unosi ciało na rękę i utrzymuje tę pozycję przez kilka sekund.
- Krab - podpór tyłem, biodra uniesione i naprzemiennie unosimy i prostujemy nogę w kolanie.
- Rowerek - leżenie w pozycji na plecach. Dziecko unosi nogi do góry i wykonuje ruchy pedałowania jakby jeździło na rowerze.
- Samolot - klęk podparty i dziecko unosi naprzemiennie jednocześnie wyprostowaną rękę i nogę, utrzymuje kilka sekund i opuszcza. Następuje zmiana strony.
- Supermen - leżenie w pozycji na brzuchu, dziecko unosi ręce i nogi nad podłogę i utrzymuje pozycję przez kilka sekund.

- Żabka - leżenie w pozycji na brzuchu. Dziecko unosi klatkę piersiową i kończyny udając pływanie żabką.
- Niedźwiadek - chodzenie w podporze na rękach i stopach.
- Wąż - pełzanie po podłodze w pozycji na brzuchu.
- Szalony konik - dziecko w przysiadzie, ręce w podporze na podłodze, odbija się nogami do góry robiąc w powietrzu naprzemienne wymachy nóg.
- Piłka - dziecko staje na jednej nodze, a drugą opiera o piłkę leżącą na ziemi. Piłką zakreśla delikatne kółeczka i porusza nią w różnych kierunkach. Unikamy stawania na piłkę.
- Przeciąganie liny.
- Wspinanie się na różne przedmioty.

Bez względu na to czy obserwujemy u swojego dziecka syndromy wskazujące na hipertonię czy hipotonię, wskazana jest konsultacja pediatryczna, a następnie specjalistyczna mająca na celu potwierdzenie lub zaprzeczenie naszym przypuszczeniom. Nigdy nie należy bagatelizować tych objawów, gdyż dotyczy to Państwa dziecka i jego prawidłowego rozwoju. Im odpowiednio wcześniej zareagujemy i podejmiemy konkretne kroki, tym proces oddziaływań będzie krótszy.

Anna Kucharczyk
Pedagog specjalny, terapeuta Si

Bibliografia:

1. A. Jean Ayres „Dziecko a integracja sensoryczna”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2016
2. A.Giczewska, W. Bartkiewicz „Terapia ręki w praktyce”, Wyd. Acentrum Szkolenia S.C., Warszawa 2020
3. K. Piotrowska-Madej, A. Żychowicz „Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci”, Wyd. Harmonia ,Gdańsk 2018
4. www.fizjoterapiadzieci.pl
5. Materiały ze szkoleń.