

Ergoterapijas loma rehabilitācijas procesā

GMVV logopēdi I.Kļaviņa un S.Sisojeva 23. septembrī piedalījās seminārā par ergoterapiju, ko vadīja ergoterapeite Olga Gluza.

Semināra tēmas:

Ergoterapija un ergoterapijas loma rehabilitācijas procesā

Ergoterapija ir viena no rehabilitācijas nozarēm, kas veicina personas iesaistīšanos sev nozīmīgās ikdienas nodarbēs, tādējādi veicinot neatkarību, veselību un labklājību. Ergoterapeits

- palīdzēs bērnam apgūt ikdienas dzīvē nepieciešamās prasmes - ģērbties, ēst, dzert, atkarībā no vecuma rotaļāties, uzlabot skolas aktivitātēs nepieciešamās prasmes - griešana ar šķērēm, rakstīšana u.c.,
- vecākiem sniegs ieteikumus, kā ikdienā mājas apstākļos veicināt bērna attīstību un veselības uzlabošanos, aizkavēt patoloģiju veidošanos,
- iemāca vingrinājumus, kas palīdz mazināt locekļu nekustīgumu vai tūsku un palielina muskuļu spēku,
- konsultē par pareizu darba un skolas vidi, strādā ar skolas personālu; palīdz pielāgot vidi bērna funkcionālajām spējām; palīdz iekārtot cilvēkiem darba vietas saskaņā ar ergonomikas principiem.



Slodze (pulciņus jāizvēlas ar prātu)

Speciālisti iesaka – bērnam nevajadzētu iesaistīties vairāk kā divos pulciņos. Bērns ar augstāku izturības līmeni var apmeklēt vairākus, bet bērnam ar zemāku izturības līmeni pietiek ar vienu. Labi, ja bērnam starp nodarbībām ir brīvais laiks. Jābūt arī laikam, ko bērns var pavadīt, kā pats vēlas – pagalmā skraidot kopā ar draugiem, spēlējoties ar mantām. Tas ir svarīgi ne tikai tāpēc, ka citādi bērnam var rasties pārslodze, bet arī saskarsmes iemaņu pilnveidošanas dēļ. Arī pulciņā, tāpat kā bērnudārzā vai skolā, bērnu darbošanos vada pieaugušais. Ja bērnam nav iespēju brīvi pavadīt laiku kopā ar draugiem, viņš, iespējams, var neiemācīties kārtot pats savu dzīvi, aizstāvēt sevi, veidot attiecības ar vienaudžiem bez pieaugušo mudināšanas un iejaukšanās. Turpmākajā dzīvē viņš var kļūt par vienpati, kas tikai izkopj savas spējas, bet nepazīst prieku, ko sniedz draudzība (*Z.Krūmiņa, psiholoģe – psihoterapeite*).

Par pārslodzi var liecināt ne vien fizisks nogurums, bet arī paaugstināta emocionalitāte, jūtīgums. Bērns kļūst niķīgs, ir viegli satraucams. Skolas (pirmsskolas) sākums katru gadu, ne tikai pirmajā klasē, bērnam ir liela slodze. Ja tūlīt sākas nodarbības vienā, otrā pulciņā, mazais var just, ka spēki ir galā. Tikai viņš vēl nemāk to formulēt. Ja slodze netiek samazināta, bērnam var parādīties dažādi psihosomatiskie simptomi – sāk sāpēt galva, vēders, mazajam var būt trauisls

miegs, slikti sapņi. Tad vecākiem vajadzētu izvērtēt, vai slodze bērnam nav par lielu, vai kaut kas nav uz sirds.

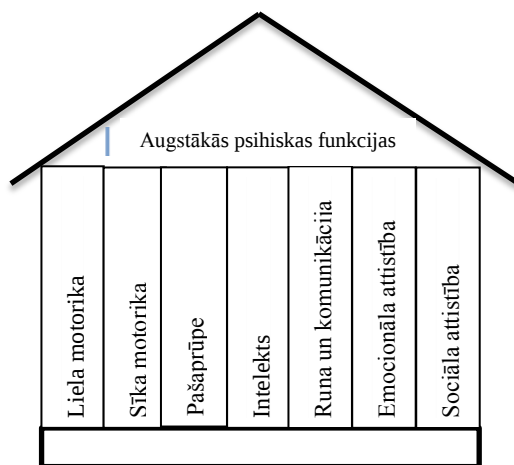
Ja bērns neko nevēlas darīt pēc skolas un viņam nav intereses apmeklēt ne pulciņus, ne treniņus, vecākiem vajadzētu pavērtēt arī savus ieradumus. Ja nu tiešām dienas kārtībā kādu iemeslu dēļ ir palicis tikai darbs un māja? Vai vecākiem joprojām ir aizraušanās, hobijs, treniņi? Ja nav jutis, ka vecāki ar kaut ko aizraujas, iespējams, arī skolēns nejūt vēlmi ne pēc kā cita, kā vien atnākt no skolas un sēdēt pie datora vai televizora. Ja vecāki no saviem hobijiem gūst gandarījumu un prieku, bērnam neapzināti arī pašam gribas ko tādu izmēģināt savā dzīvē.

Dažādu spēles veidu praktiski piemēri

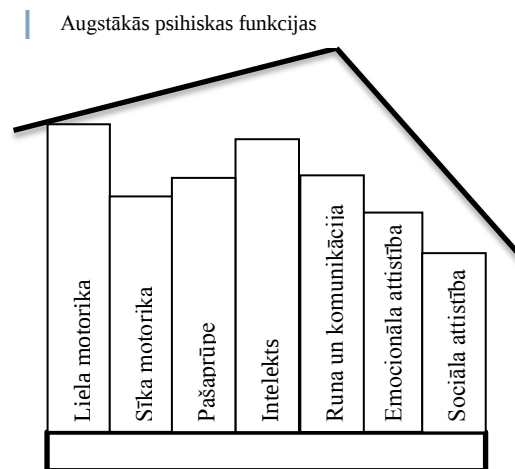
Pēdējā laikā tika aktualizēta sīkas (pirkstu) motorikas attīstība, kas īpaši labi ietekmē rakstīšanas spējas. Bet nevajag aizmirst arī par citu muskuļu attīstīšanu. Piemēram, nepietiekama plaukstu muskuļu nostiprināšana - bieži vien tieši tās vājums ir neglīta rokraksta iemesls. Arī pēdu muskuļu vingrināšana – ne tikai plakanas pēdas profilakse, bet visas stājas nostiprināšana (sk. piel.)

Bērna attīstības galvenie posmi

Bērna attīstībai jānotiek vienmērīgi. Profesors J.Ševčenko salīdzina bērna attīstību ar mājas būvēšanu – no pamata līdz jumtam. Jā visi 7 posmi attīstās vienmērīgi, izveidojas stabila māja (zīm.1). Ja kādu traucējumu vai vecāku vēlēšanas dēļ vairāk attīstās tikai dažas jomas, sienas kļūst nevienlīdzīgas un mājas jumts paliek šķībs (zīm.2). Speciālistu mērķis – atpazīt un koriģēt nevienlīdzību.



Zīm.1.



Zīm. 2



P.S. GMVV turpina paplašināt rehabilitācijas iespējas un organizē bērniem ar vecākiem ārsta – rehabilitologa konsultācijas par bērna veselības stāvokli ar rekomendācijas izsniegšanu tā uzlabošanai.

Logopēdes I.Kļaviņa, S.Sisojeva

VINGROJUMI PLAUKSTĀM

1 Pirms sākt pirkstu un plaukstu vingrojumus, jāveic apļveida kustības ar pleciem, jādā pļeci un jāveic cīti vingrojumi pļeca locītavām.

2 Rokas nedaudz jāpagriež uz sāniem un jāpagriež plaukstu uz augšu. Elkonīm jābūt iztaisnotām šāda poza jā saglabā 5–10 sekundes. Atslābināšanai rokas brīvi jā nolāz uz leju.



3 Rokas jāsaliec elkoņos 90° leņķī. Apakšdelmi jāpagriež, plaukstu pēc iespējas turēt uz augšu, poza jānotur 5 sekundes, tad plaukstu jāpagriež pēc iespējas maksimāli uz leju un poza jā saglabā 5 sekundes. Jaseko, lai elkoņi visu laiku būtu piespiesti pie ķermeņa, bet apakšdelmi būtu paraleli.



4 Apakšdelmi ir balstīti uz galdā, plaukstu vērstas uz leju. Jāpāceļ plauksta, saliecot roku plaukstu pamatā (turklāt pirksti jāsavēļ dūrē). Šāda poza jā saglabā 5 sekundes, sasprindzinot roku. Roku nolāz uz galdā (iztaisnojot pirkstus).



5 Apakšdelmi ir balstīti uz galdā, plaukstu vērstas uz leju. Pirksti savēļti dūrē. Kustina dūri pret plaukstu pamatu, saglabā pozu 5 sekundes, sasprindzinot roku. Atjauno sākotnējo roku stāvokli.



6 Apakšdelmus ar sānu nolikt uz galdā. Sasprindzināt 1. un 5. pirkstus, turklāt pirkstu falangām jābūt iztaisnotām. Poza jā saglabā 2 sekundes. Tad pirksti jāsavēļ dūrē tā, lai būtu maksimāli saliekti. Poza jā saglabā 2 sekundes. Pirkstus atliec otrāda secībā, vispirms iztaisnojot pirkstu falangas, bet saglabājot pēdējās divas pirksta locītavas saliektas. Poza jā saglabā 3 sekundes. Tad pirkstus pilnīgi iztaisno.



7 Uz galdā iztaisnot roku ar plaukstām uz leju. Iztaisnot pirkstus un roku pievilkt sev klāt, slidinot pa galdā.



8 Apakšdelms balstīts uz galdā, plaukstu vērstas uz leju. Pēc kārtas pirkstus pa vienam iztaisnotus pacelt uz augšu. Katru pirkstu noturēt paceltā pozu 5 sekundes.



9 Apakšdelms ir balstīts uz galdā, plaukstu vērstas uz leju, pirksti savēļti kopā. Atvīzīt īkšķi uz sāniem, pirksti pievilkt pie īkšķa. Šo vingrojumu veikt lēni. Kad visi pirksti ir pievilkti pie īkšķa, šo pozu saglabāt 3 sekundes. Tad nedaudz pacelt roku no galdā, atslābināt.



NB! Pirkstus nepārvietot atpakaļ mazā pirkstiņa virzienā.

10 Ar otru roku pieturēt lielā pirksta pamata locītavu iztaisnotā pozīcijā un saliekt īkšķa galējo locītavu. Poza jā saglabā 3–5 sekundes. Atslābināt roku.



11 Ar īkšķi pieskarties mazā pirkstiņa pamatnei. Saglabāt pozu 3–5 sekundes. Pilnīgi iztaisnot īkšķi.



12 Ar īkšķa galu secīgi pieskaras visu pirkstu galēm, lai veidotos viens aplis. Seko, lai visas locītavas būtu saliektas. Pirms nākamā pirksta saliekšanas pirkstus iztaisno.



VINGRINĀJUMI PĒDĀM

1 Apstāties uz krēsla vai nogulties uz grīdas. Izstiept kāju pirkstus, šo stāvokli noturēt 5 sekundes, pēc tam pievilkt kāju pirkstus pie ķermeņa un šo stāvokli noturēt 5 sekundes.



2 Lēni un mierīgi apļot pēdu pulksteņa rādītāja kustības virzienā.



3 Saliekt visus pirkstus, šo stāvokli noturēt 3–5 sekundes, pēc tam iztaisnot pirkstus un noturēt šo stāvokli (sekot tam, lai pirksti paliktu iztaisnoti). Ja nespējāt pirkstus izstiept vēdekļveidā, palīdziet tiem, stāp kāju pirkstiem ieliekot roku pirkstus un ar tiem palīdzot kāju pirkstiem palikt vēdekļveidā.



4 „Kāja mugura”. Centieties pēdas virspusi pacelt tik augstu, lai pirkstu gali skartu grīdu un nesaliektos, bet papēdis paliktu uz grīdas. Spriedze jānot pēdas apakšdaļas muskuļos. Sasprindzināties un saglabāt šo stāvokli, pēc tam atslābināties.



5 Apstāties taisni, pacelt īkšķi no grīdas, šo stāvokli noturēt 3–5 sekundes un noliekt īkšķi atpakaļ uz grīdas. Ja īkšķis raugās uz ārpusi, necelt to pārāk augstu, bet ar rokām palīdzēt īkšķim palikt taisnam.



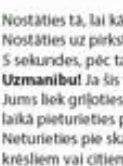
6 Apstāties taisni, mazliet pacelt kāju pārējos pirkstus no grīdas, šo stāvokli noturēt 3–5 sekundes un noliekt pirkstus atpakaļ uz grīdas. **Uzmanību!** Izpildot vingrinājumus, ievērojiet, ka sēdus stāvoklī kājām jābūt saliektām aptuveni 90° leņķī un pēdām jābūt paraleli (t. i., tās nedrīkst grozīt uz iekšu vai uz āru). Ja tas ir grūti, nolieciot rokas uz ceļgaliem – tas palīdzēs saglabāt pareizu kāju stāvokli.



7 Nostāties kāpņu apakšā ar seju pret kāpnēm, uz pakāpiena atspiežoties tikai ar paralēli novietotu pēdu spilventiņiem. Nostāties uz pirkstgaliem, šo stāvokli noturēt 3–5 sekundes un nolaisties tā, lai papēži atspiestos pret apakšējo pakāpienu. Jūs sajūtiēsi spriedzi papēža cīpslās, noturiet šo stāvokli.



8 Nostāties balernas pozā, pēdas plaši izvērtot uz āru. Nostāties uz pirkstgaliem un šāda stāvokli palikt 5 sekundes, pēc tam nolaisties un atpūsties.



9 Nostāties tā, lai kāju pirksti būtu vērti uz iekšpusi. Nostāties uz pirkstgaliem un šāda stāvokli palikt 5 sekundes, pēc tam nolaisties un atpūsties. **Uzmanību!** Ja šis vingrinājums jums liek grīboties, tā izpildes laikā pieturieties pie mangām. Neturieties pie skapiem, krēsliem vai citiem nestabiliem priekšmetiem, pret kuriem atspiežoties, iespējams nokrist.



10 Nostāties, vienu kāju saliecot ceļā. Aizmugurē esošo kāju turēt tā, lai tās pirksti būtu vērti tieši uz priekšu. Noliekt ķermeni uz priekšu, mugurai paliekot taisnai. Noliecoties jums jānot spriedze aizmugurē esošās kājas papēža cīpslās. Papēža cīpslu izstiepums jānotur 30–50 sekundes.



11 Palikt zem pēdas tenisa vai kādu citu bumbu vai arī caurulīti. Ar pēdu spiest bumbu un ar dažādu spēku kustināt kāju pār bumbu uz priekšu un atpakaļ (īpaši ar pēdas iekšpusi). Vingrinājums jāveic 2–4 minūtes.



12 Palikt zem pēdas bumbu (vai sūkli) tā, lai tās lielākā daļa būtu zem pirkstiem un pēdas spilventiņiem. Virzīt pirkstus pret grīdu un šo stāvokli noturēt 10 sekundes.



13 Palikt zem pēdas bumbu (vai sūkli) tā, lai bumba būtu zem kājas īkšķa. Nolaist pēdu uz grīdas un šo stāvokli noturēt 10 sekundes. Atkārtot šo vingrinājumu.



14 Kājas apakšstilba – pēdas locītavu lokot visos virzienos (saliecot, atliecot un grozot uz abām pusēm). Vingrinājumus veikt mierīgi. Spēka attīstīšanai izmantot gumijas lentu vai kājai piesitprīnātu balastu.

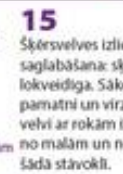


15 Šķērsvelves izliekuma saglabāšanai šķērsvelve ir lokveidīga. Sākot ar pirkstu pamatni un virzienā pret velvi ar rokām izliekt pēdu no malām un noturēt to šāda stāvokli.



PALĪDZIET SEV PATS

Ja atvieglojumu sniedz kāju masāža, masējiet tās. Sākumā jāveic glāstotas kustības virzienā no pēdām uz ceļgaliem. Katrs pirksts jāmasē atsevišķi. Pēc tam audi jāmasē, glāstot un izspaidot. Pirkstu spilventiņus var masēt ar apļveida kustībām vai uzspiežot ar pirkstu kauliņiem. Masāža jābeidz ar vieglām glāstotām kustībām un pēc tam kājām jāatpūsties.



15 Šķērsvelves izliekuma saglabāšanai šķērsvelve ir lokveidīga. Sākot ar pirkstu pamatni un virzienā pret velvi ar rokām izliekt pēdu no malām un noturēt to šāda stāvokli.

