

Dziecko w przestrzeni

Co to jest propriocepcja? Jak wpływa na funkcjonowanie dziecka?

Propriocepcja, inaczej zwana zmysłem kinestetycznym lub czuciem głębokim, mówi o położeniu własnego ciała i orientacji w przestrzeni.

Receptory (proprioceptory) tego zmysłu znajdują się w mięśniach, ścięgnach i stawach. Dostarczają mózgowi informacji o tzw. tonusie mięśniowym, czyli napięciu mięśni.

Układ proprioceptywny ma olbrzymie znaczenie dla dobrego funkcjonowania. Pozwala bez kontroli wzroku rozpoznawać przemieszczanie się własnego ciała, pozwala w razie zagrożenia (np. upadku) przyjmować prawidłowe, bezpieczne pozycje, chronić przed niebezpieczną w skutkach utratą równowagi i prawidłowo dostosowywać siłę mięśniową do wykonywanego zadania lub niespodziewanie zaistniałej sytuacji.

Bez dobrze funkcjonującego układu propriocepcji trudno jest bezpiecznie się poruszać.

Zaburzona propriocepcja uniemożliwia prawidłowe wykonywanie wydawałoby się najprostszych ruchów, takich jak sięgnięcie po kubek czy wchodzenie i schodzenie ze schodów. Wpływa też negatywnie na aktywność ruchową. Osoba, u której występuje taka dysfunkcja, postrzegana jest jako niezdarna, o nieskoordynowanych ruchach. Coś zawsze potrafi, nie trafia w piłkę podczas gier zespołowych. Dlatego też często unika zajęć sportowych, a zwłaszcza udziału w grach zespołowych.

Zaburzenia propriocepcji łączą się ściśle z **dyspraksją**. Takiej osobie trudno jest zaplanować ruch/czynność motoryczną. Ta czynność to nie tylko aktywność fizyczna, ale także np. pisanie, rysowanie. Czyli podstawowe szkolne umiejętności.

To, po czym można poznać, że zaburzona jest propriocepcja, to m.in. **wiotkość mięśniowa**. Mówi się, że dziecko jest wiotkie. W tym przypadku często zapominamy, że ruchem gałek ocznych kierują mięśnie. Te mięśnie też mogą być wiotkie. Pracować nierówno, niejednostajnie. Dlatego bardzo ważne jest sprawdzenie pracy oczu, gdy dziecko ma problem z czytaniem, pisanem czy ogólnie jest podenerwowane przy wykonywaniu zadań wszelkiego rodzaju. Takie badanie najlepiej zrobić u dyplomowanego **ortooptyka**, zanim jeszcze dziecko rozpocznie naukę w szkole.

Zaburzona propriocepcja upośledza też „kontrolę” ruchów głowy, chodzenia czy stania. Dziecko poszukuje sposobów pozwalających na wzmocnienie własnych odczuć nieprawidłowo analizowanych w systemie propriocepcji. Musi sobie jakoś poradzić, aby nie uszkodzić swojego własnego ciała. Wykonuje wtedy ruchy szybsze, mocniejsze, energiczne.

Wykazuje cechy nadpobudliwości psychoruchowej. Występują kłopoty motoryczne, brak precyzyjnej koordynacji ramion, dłoni. Często psuje zabawki, uderza innych, dziurawi kartkę podczas rysowania, nie odkłada rzeczy na miejsce, dookoła siebie ma „bałagan”.

Aby funkcjonowanie dziecka poprawiło się, należy skonsultować się z różnymi specjalistami. Okulista, ortooptysta, neurolog, rehabilitant, terapeuta integracji sensorycznej to na pewno ci specjaliści, którzy udzielą właściwych wskazówek i wskażą właściwą drogę postępowania.

Na koniec swoich materiałów zawsze piszę, że im wcześniej podjęte terapie, tym powrót do prawidłowego funkcjonowania trwa krócej.

Jeżeli więc zauważysz coś niepokojącego w zachowaniu swojego dziecka, NIE ZWLEKAJ!

mgr rehabilitacji ruchowej
terapeuta II st. Integracji sensorycznej

Lidia Silska