

UKŁAD PRZEDSIONKOWY

Układ ten – obok czucia głębokiego – jest pierwotnym, najwcześniej dojrzewającym w rozwoju człowieka. Od jego prawidłowego działania zależy kształtowanie się i rozwój funkcji poznawczych, ruchowych i czuciowych. Receptory tego układu znajdują się w uchu wewnętrznym w narządzie przedsionkowym. Sygnalizują one przyspieszenie kątowe i liniowe. Anatomicznie są ściśle powiązane z układem słuchowym. Terapeuci wykorzystują tę wiedzę – ćwiczenia przedsionkowe z jednoczesną stymulacją słuchową wpływają pozytywnie na rozwój mowy.

Podstawową funkcją układu przedsionkowego jest utrzymanie bezpieczeństwa grawitacyjnego. Prawidłowo działający układ przedsionkowy normalizuje działanie układu nerwowego. Wpływa na ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, obustronną koordynację ruchową, planowanie ruchowe czy poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego. Wpływa również na rozwój funkcji słuchowo – językowych, przetwarzanie wzrokowo-ruchowe i odbiór wrażeń przez inne systemy zmysłowe.

Nieprawidłowości w działaniu układu przedsionkowego mogą charakteryzować się jego podwrażliwością lub nadwrażliwością.

Objawami nadwrażliwości przedsionkowej są:

1. Strach przed ruchem obrotowym i odchyleniem ciała w tył
2. Choroba lokomocyjna
3. Lęk przed skakaniem (oderwaniem nóg od podłoża)
4. Lęk lub niechęć do korzystania ze sprzętów ruchomych takich jak huśtawki, karuzele
5. Lęk wysokości
6. Trzymanie się poręczy podczas chodzenia po schodach
7. Niechęć do zeskakiwania, wspinania się, chodzenia po murach i krawężnikach

Objawami podwrażliwości przedsionkowej są:

1. Obniżone napięcie mięśniowe ciała, wzmożone w obrębie kończyn
2. Nieprawidłowa postawa ciała, częste potykanie się
3. Trudności z utrzymaniem równowagi i kontrolą postawy
4. Duża potrzeba ruchu, zwłaszcza obrotowego
5. Trudności z przetwarzaniem bodźców słuchowych i wzrokowych

W warunkach domowych rodzice mogą prowadzić terapię układu przedsionkowego wykorzystując wiele ćwiczeń i przyborów ogólnie znanych i dostępnych. Ważna jest zmienność szybkości, rodzaju i kierunku ruchu. Pamiętajmy również o tym, że terapia Integracji Sensorycznej oparta jest w dużej mierze na ćwiczeniach, które dziecko lubi i uważa za zabawę. Dlatego rezygnujemy w terapii domowej z ćwiczeń, których dziecko nie akceptuje zastępując je innymi z tej samej grupy.

Ćwiczenia przy nadwrażliwości przedsionkowej (niepewności grawitacyjnej):

- jazda na brzuchu na deskorolce w różnych kierunkach i slalomem
- skoki na trampolinie z poręczą lub trzymając dziecko za ręce
- wchodzenie i schodzenie ze schodka; próby zeskakiwania
- huśtanie się na nisko zawieszonych huśtawkach – tak, aby dziecko mogło dosięgnąć nogą do podłogi
- łagodne bujanie, kręcenie w bardzo wolnym tempie
- bujanie się na fotelu bujanym ustawionym blisko ściany
- łagodne skłony i skręty głową
- huśtanie się siedząc w hamaku z opuszczonymi nogami połączone z wrzucaniem piłek do kosza
- ćwiczenia na piłkach i wałkach terapeutycznych w leżeniu przodem – łagodne bujanie w różnych kierunkach
- kompresja stawów i różne formy masażu
- przysiady i wstawanie
- kołysanie się: na stojąco, w pozycji czworacznej, w klęku, w przód, tył, bok
- wahadłowe ruchy głową
- marsz z wymachami rąk i nóg
- skoki pajacyka, żabki
- zeskakiwanie z ławeczki
- skakanie na dmuchanym materacu
- gra w klasy

Ćwiczenia normalizujące układ przedsionkowy (przy podwrażliwości przedsionkowej):

- podskoki, obroty i kontrolowane upadki na materacu
- obroty na krześle obrotowym w wolnym tempie, zmiana kierunku po 2-3 obrotach

- ślizganie się na brzuchu w różnych kierunkach
- turlanie się po podłodze w różnych kierunkach
- podskoki obunóż po podłodze w przód, tył, na boki
- huśtanie się w klęku, siadzie, leżeniu
- zjeżdżanie ze zjeżdżalni w różnych pozycjach (przodem, tyłem, na brzuchu)
- przeskakiwanie z nogi na nogę
- w siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach
- marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy
- skoki obunóż w różnych kierunkach
- skoki obunóż w przysiadzie
- wbieganie i zbieganie ze schodów
- toczenie się po materacu w różnych kierunkach
- przewroty w przód i tył

Opracowała Małgorzata Szpakowska na podstawie:

1. „Terapia Integracji Sensorycznej”, Bożenna Odowska-Szlachcic, Wydawnictwo Harmonia.
2. Materiały własne.