



DLACZEGO TAK WAŻNA W ROZWOJU DZIECI Z SPEKTRUM AUTYZMU JEST REHABILITACJA I INNE TERAPIE RUCHOWE?

Autyzm jest zaburzeniem neurorozwojowym, które wpływa na rozwój i funkcjonowanie dziecka na wielu płaszczyznach. Dotyczy sfer odpowiedzialnych za umiejętności społeczne, poznawcze, komunikacyjne, motoryczne oraz wpływa na sposób postrzegania i interpretowania świata. W niniejszym artykule poruszymy temat dotyczący rehabilitacji i innych terapii ruchowych oraz powiemy, dlaczego odgrywają tak ważną rolę w stymulowaniu prawidłowego rozwoju dziecka. Zapraszam do lektury.

Mirosław Wiśniewski
oligofrenopedagog,
dyrektor pedagogiczny NPP Effectis



Fizyczne dysfunkcje, które często towarzyszą dzieciom z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD), to obniżone napięcie mięśniowe, słabo lub nieprawidłowo rozwinięta motoryka mała i duża. Dalekosiężnie może to wpłynąć na brak samodzielności dziecka w aktywnościach dnia codziennego i utrudnić mu uprawianie różnych dyscyplin sportowych. Może dojść również do zahamowania prawidłowego rozwoju fizjologicznego np. układu pokarmowego, oddechowego, dotykowego czy aparatu mowy. Somatognozja czyli orientacja w schemacie własnego ciała oraz względem przedmiotów w przestrzeni, bywa niedostatecznie rozwinięta do wieku dziecka. To wpływa na sposób jego poruszania się, który bywa nieskoordynowany i niestabilny z powodu zaburzonego poczucia równowagi. W prawidłowym rozwoju motorycznym, często przeszkadzają niezintegrowane odruchy pierwotne.

Słaba siła mięśni oraz ich obniżone napięcie prowadzi do braku stabilizacji mięśniowej stawów. Skutkiem tego są wady postawy, głównie kończyn dolnych i kręgosłupa oraz przyjmowanie nieprawidłowej postawy ciała w pozycjach statycznych. Wpływa to również na słabą wytrzymałość i szybką męczliwość dziecka. Budowanie silnego gorsetu mięśniowego, a w szczególności wzmocnienie mięśni posturalnych zapobiegnie wadom postawy i ułatwi funkcjonowanie w przedszkolu, np. przy zajęciach stolikowych. Ćwiczenia normalizujące napięcie mięśniowe towarzyszące terapii logopedycznej, mogą pozytywnie oddziaływać na szybsze postępy u dzieci z zaburzeniami rozwoju mowy. U dzieci z problemami z układem pokarmowym, zwiększenie aktywności fizycznej i wzmocnienie siły mięśniowej, poprawia perystaltykę jelit i pobudza układ trawienny.

Poprawa napięcia mięśniowego (tonusu) daje również pozytywne efekty w rozwoju świadomości własnego ciała, czyli somatognozji. Zdolność ta jest niezbędna w samoobsłudze, aktywnościach dnia codziennego czy rozwijaniu sprawności z zakresu motoryki małej i dużej. Brak umiejętności rozróżnienia części ciała i jego stron, utrudnia komunikację z otoczeniem i naukę. W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym Effectis stosujemy ćwiczenia wymagające poruszania się w różnych kierunkach, wskazywania części ciała oraz używa-

nia naprzemiennie strony lewej i prawej. Uczymy podopiecznych wykonywania zadania po poleceniu werbalnym, tzn. bez wypowiedzi fizycznej. W sytuacjach, w których dziecko potrzebuje wsparcia, terapeuta (asystent dziecka) modeluje prawidłowe wykonanie zadania. Dzięki tym działaniom wpływamy na prawidłowy rozwój orientacji w przestrzeni oraz schemacie ciała dziecka co jest niezbędne, np. przy ubieraniu się.

Kolejnym aspektem podlegającym ocenie w rozwoju dziecka jest motoryka mała i duża. Motoryka duża to ogólna sprawność ruchowa, np. chodzenie, bieganie, skakanie, siadanie. Jest ona niezbędna do prawidłowego rozwoju motoryki małej, którą rozpatrujemy w zakresie ruchów ręki (dłoni i palców) wykonywanych podczas pisania, sznurowania butów i zapinania guzików.

Do wykonywania tak precyzyjnych ruchów potrzebna jest koordynacja wzrokowo – ruchowa, czyli umiejętność przełożenia tego co postrzegamy wzrokowo na ruch ciała np.: naśladowanie, omijanie przeszkód, zabawy z piłką, jazda na rowerze czy pływanie. Dla dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu zadania z zakresu koordynacji wzrokowo - ruchowej są uciążliwe, gdyż ich koncentracja uwagi oraz wzroku bywa niewystarczająco rozwinięta, co utrudnia wykonywanie tego rodzaju czynności. Dlatego tak ważne jest dla nich stosowanie ćwiczeń wymagających połączenia ruchu ze wzrokiem w celu zwiększania ich możliwości skupienia. Warto rozpocząć terapię od wodzenia wzrokiem za przedmiotem.

Równowaga jest nieodłącznym elementem codzienności, towarzyszy nam od prostych aktywności, które wykonujemy każdego dnia, po co raz to bardziej skomplikowane zadania ruchowe. Równowagę możemy podzielić na dwa rodzaje: statyczną, czyli w pozycji i dynamiczną, czyli w ruchu. Za odpowiednie reakcje równoważne odpowiada głównie układ przedsionkowy, który wykrywa np. ruchy głowy. Balans wpływa na płynność poruszania się, koordynację oraz utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Ponadto zmniejsza ryzyko obrażeń dzięki reakcjom posturalnym. Ćwiczenia, które znajdują zastosowanie w kształtowaniu równowagi to np. stanie na jednej nodze, chodzenie po linii, stanie na nierównym podłożu. Ważną rolę

pełnią zadania rozwijające stabilizację mięśniową przez ich wzmacnianie czy też takie, które wymagają zmian pozycji.

Do całościowego i prawidłowego rozwoju motorycznego niezbędne jest zintegrowanie odruchów pierwotnych, których część pojawia się już w życiu płodowym dziecka. Odpowiadają one np. za pierwszy oddech, ssanie, pełzanie czy raczkowanie, jednak po spełnieniu swojego zadania powinny zostać wygaszone, zintegrowane. Dojrzewający układ nerwowy świadomie kontroluje reakcję organizmu na docierające bodźce ze świata zewnętrznego. Dlatego u dzieci, u których występują przetrwałe, niewygaszone odruchy pierwotne rozwój psychomotoryczny jest zaburzony. W takiej sytuacji należy jak najszybciej udać się do fizjoterapeuty.

Specjalista przeprowadza obserwacje dziecka oraz testy funkcjonalne w celu określenia deficytów i trudności. Na tej podstawie dobiera odpowiedni plan terapii. Rodzic może zgłosić się do fizjoterapeuty kiedy dostrzeże jakiegokolwiek opóźnienie w rozwoju motorycznym dziecka. Niepokojący powinien być brak osiągnięcia kamieni milowych czyli następujących w odpowiednim czasie i kolejności etapów rozwojowych. Natomiast jeśli dziecko intensywnie poszukuje pewnego rodzaju doznań sensorycznych (np.: stuka lub macha przedmiotami, wbiega na inne osoby, huśta się wysoko na huśtawce) lub wręcz ich unika (nie lubi się przytulać, przeszkadzają mu różnorodne dźwięki i faktury) to warto skonsultować się z terapeutą Integracji Sensorycznej.

W dalszej części tekstu przedstawię kilka propozycji metod fizjoterapeutycznych i terapii wspomagających rozwój fizyczny u dzieci.

Kinezyterapia, czyli leczenie ruchem, to wszystkie działania fizjoterapeutyczne wymagające od dziecka aktywności ruchowej, która wpływa pozytywnie na rozwój motoryczny, wyrównywanie występujących zaburzeń w aparacie ruchowym czy w celu korekcji wad postawy. Do pracy z dziećmi często wykorzystuje się konkretne metody fizjoterapeutyczne, np. NDT Bobath czy PNF.

NDT Bobath - metoda ta skupia się na cało-

ściowym rozwoju dziecka poprzez normalizację napięcia mięśniowego, hamowanie nieprawidłowych odruchów i naukę prawidłowych wzorców ruchowych, a następnie utrwalanie ich w życiu codziennym. Podczas ćwiczeń wykonuje się harmonijne ruchy ze zwróceniem uwagi na ułożenie i przenoszenie środka ciężkości w dobranym indywidualnie do dziecka tempie i rytmie. Z założeń metody wynika, że podczas ćwiczeń dziecko nie powinno się stresować czy płakać, gdyż negatywnie wpływa to na skuteczność terapii. Wszystkie ćwiczenia powinny być prowadzone w sposób przyjazny dla dziecka i z uwzględnieniem układu dotykowego. Ważna jest możliwość przeniesienia elementów terapii do czynności codziennych i kontynuowanie ich przez rodziców np. przy pielęgnacji dziecka czy zabawie.

PNF – proprioceptywne nerwowo - mięśniowe torowanie ruchu. Z założenia metoda terapii ma być bezbolesna i funkcjonalna, czyli wzorowana na naturalnych ruchach. Opiera się na fizjologicznym rozwoju motorycznym człowieka, od części proksymalnych do dystalnych czyli od centrum ciała - tułowia do kończyn. Uwzględnienia się kontrolę posturalną (zaczynając od pozycji niskich) i dostarcza wielu rodzajów bodźców za jednym razem. Stymulowany jest jednocześnie: słuch, dotyk, wzrok, równowaga oraz czucie głębokie. Podczas terapii fizjoterapeuta stara się skupić na możliwościach najsilniejszych części ciała i wykorzystać je w usprawnianiu słabszych czy uszkodzonych partii.

Terapia Integracji Sensorycznej

Terapia Integracji Sensorycznej ma na celu wykształcenie u dziecka odpowiednich reakcji na bodźce docierające do wszystkich zmysłów (wzrok, węch, dotyk, smak, słuch, czucie ruchu) ze świata zewnętrznego. Metoda kieruje się założeniem, że mózg jest plastyczny oraz zdolny do nauki i zmian. Terapia jest przyjazna dla dziecka dzięki niezbędnym elementom terapii, czyli odpowiednim narzędziom. W terapii wykorzystuje się np. huśtawki, deskorolki, trampoliny, równoważnie oraz różnego rodzaju masażery i faktury. W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym Effectis dzięki odpowiednio wyposażonej sali mamy możliwość wyhamo-

wania niepożądanych bodźców przy nadwrażliwości sensorycznej lub dostarczanie ich w sposób kontrolowany przy podwrażliwości sensorycznej. Pomaga to dzieciom wyciszyć się oraz zwiększać zdolność koncentracji uwagi.

Hipoterapia

Metoda terapeutyczna, w której wykorzystuje się obecność koni. Podczas zajęć dziecko wykonuje ćwiczenia siedząc wierzchem. Ponadto uczy się pielęgnować konia, karmić i zachowywać się odpowiednio w stosunku do niego, co ułatwia dziecku oswojenie się z tak dużym zwierzęciem. W sesji terapeutycznej oprócz dziecka i wyszkolonego konia, bierze udział dwóch terapeutów, jeden z nich jest odpowiedzialny za prowadzenie konia, natomiast drugi za realizację terapii. U dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu hipoterapia ma pozytywny wpływ na rozwój motoryczny, komunikacyjny i behawioralny.

Alpakoterapia

Terapia w towarzystwie alpaki ma na celu wyciszenie, uspokojenie i zmniejszenie napięcia emocjonalnego u dzieci. Alpaki są pokryte bardzo miękką i miłą w dotyku wełną, która ma wspaniałe właściwości termoizolacyjne. Zwierzęta wytwarzają dużo ciepła, co sprawia, że ich głaskanie i przytulanie ma efekt kojący i uspokajający. Alpaki mają spokojne usposobienie i lubią przebywać z ludźmi, dzięki temu terapia jest bezpieczna i przyjazna zarówno dla zwierząt jak i ludzi. W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym Effectis podczas spotkań z alpaki dzieci mają szansę je pogłaskać i przytulić, ale także nakarmić oraz pójść w asyście terapeuty z nimi na wspólny spacer. Podobne założenia i cele realizuje Dogoterapia, czyli zajęcia prowadzone przez terapeutę z psem. Terapia jest częściej realizowana w placówkach systemu oświaty z uwagi na łatwość jej organizacji.

Metoda MNRI – Neurosensomotoryczna integracja odruchów wg. dr Svetlany Masgutowej
Metoda ta dąży do zintegrowania odruchów i pracy nad nimi w celu aktywizacji układu proprioceptywnego, przedsionkowego, taktylnego i słuchowo – wzrokowego. Terapia ma pomóc w usprawnieniu funkcjonowania dziecka oraz zwiększyć jego

możliwości poznawcze. Bazą pracy terapeuty są odruchy posturalne i dynamiczne, jego zadaniem jest ich zbadanie i zintegrowanie za pomocą specjalnie dobranych technik i chwytów. Ważny w terapii jest sposób i siła rąk terapeuty przykładanych do dziecka, a także tempo wykonywanych przez dziecko ćwiczeń i towarzyszący im spokojny oddech. Mimo uschematyzowanego planu terapii, do każdego dziecka podchodzi się indywidualnie w zależności od jego możliwości i potrzeb.

Prawidłowy rozwój fizyczny ma nieodzowny wpływ na ogólne funkcjonowanie dziecka i jego dalsze postępy w życiu codziennym oraz nauce. W całym procesie udzielania pomocy niezwykle ważny jest moment zauważenia problemu. Im wcześniej będą zauważone i rozpoznane deficyty oraz zostanie wprowadzona odpowiednio dobrana terapia - oddziaływania, tym dziecko ma większe szanse na znaczną poprawę funkcjonowania lub nawet całkowite wyeliminowanie występujących trudności. Aby pomóc dzieciom lepiej funkcjonować w życiu codziennym rodzice często decydują się na zapisanie dziecka na wyżej wymienione zajęcia. Ważnym aspektem w każdej terapii jest współpraca specjalistów z rodzicem. Terapeuci przekazują rodzicom szereg wytycznych, zaleceń oraz ćwiczeń, które mogą wykonywać z dzieckiem i wprowadzić nowe aktywności w środowisko domowe. Wielospecjalistyczne oddziaływania wpływają pozytywnie na stymulację prawidłowego rozwoju dziecka.

mgr Dominika Iwon

Fizjoterapeuta, Oligofrenopedagog

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis”
„Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem
Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2
+48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.