

1. Agnieszka: A poleci może Pani jakąś książkę lub stronę z ćwiczeniami dla dzieci z wspomnianej propriocepcji?
Na początek polecam książkę twórczyni metody Integracji Sensorycznej A. Jean Ayres : „Dziecko a integracja sensoryczna”. Jest napisana przystępnym językiem i doskonale wyjaśnia nie tylko jak działa propriocepcja, ale także pozostałe zmysły. Książka ta stanowi doskonałą podstawę dla innych pozycji z tej dziedziny. Warto pamiętać, że zmysł propriocepcji to nic innego niż informacje płynące z naszego ciała, więc wszelkiego rodzaju ruch będzie już sam w sobie treningiem. W stymulacji tego zmysłu wykorzystuje się przede wszystkim masaż, ugniatanie, przepychanki, dociski, rozciąganie oraz zawijanie dziecka w tak zwanego naleśnika.
2. Karola: Czy warto ćwiczyć z niemowlęciem, które nie ma problemów z wadami postawy? ćwiczenia codzienne?
Dla dziecka u którego nie wystąpiły żadne niepokojące sygnały najlepszym treningiem będzie codzienne leżenie na brzuszku. Trening ten można wprowadzać już od pierwszych dni życia (niezagojony kikut pępowiny nie jest tu przeciwwskazaniem). Najlepiej, aby dziecko spędzało codziennie minimum pół godziny w pozycji leżenia na brzuchu. Dzięki temu wzmacnia swoje mięśnie i już od pierwszych dni przygotowuje swoje ciało do lokomocji. Warto też zadbać o przyjazną pielęgnację, która zapobiegnie tworzeniu się dodatkowych napięć w ciele dziecka i również przygotowuje go do przyszłego przemieszczania.
3. Aga: Czy ortopeda może stwierdzić wady postawy?
Oczywiście. Jeżeli podejrzewam u dziecka skrzywienie kręgosłupa lub inną wadę postawy, pierwszym zaleceniem jakie rodzice ode mnie otrzymują jest konsultacja z lekarzem ortopedii dziecięcej. Tylko lekarz może zdecydować czy potrzebne jest wykonanie zdjęcia rentgenowskiego kręgosłupa lub kończyn, na podstawie którego będziemy mogli jednoznacznie stwierdzić jak duża jest to wada. Niestety czasem bywa tak, że wada wymaga operacji korygującej. Tylko wzajemna współpraca ortopedy-fizjoterapeuty pozwoli na opracowanie najlepszej strategii postępowania korekcyjnego.
4. Ola: Czy jeśli roczne dziecko nie lubi jak się je łapie za dłonie, nie lubi wycierania, smarowania kremem to może znaczyć o zaburzeniach?
Niekoniecznie, każdy z nas ma określone preferencje dotykowe. Wskazane przez Panią trudności w sferze dotykowej nie muszą oznaczać nadwrażliwości w tym obszarze. Niemniej jednak warto skonsultować się w tej sytuacji ze specjalistą, który oceni czy procesy integracji sensorycznej i rozwój przebiegają prawidłowo.
5. Zosia: Jakie są najważniejsze sygnały po których mogę stwierdzić, że moje dziecko rozwija się w niepoprawny sposób?
Zarówno u dzieci starszych jak i niemowląt pierwszym podstawowym sygnałem do niepokoju będą wszelakie asymetrie w obrębie ciała dziecka. U niemowląt należy zwrócić uwagę na stale zaciśnięte pięstki, trudności z jedzeniem, a przede wszystkim ssaniem, odchyłanie się i prężenie, układanie ciała maluszka tylko w jedną stronę, a przede wszystkim na wszelkie opóźnienia od norm rozwojowych dla danego wieku. Ponadto należy zwrócić uwagę na rozwój mowy. Jeśli chodzi o zaburzenia z zakresu integracji sensorycznej warto obserwować dziecko i ocenić jak radzi sobie z wykonywaniem niektórych czynności i jak reaguje na bodźce docierające do niego ze świata zewnętrznego. Obserwacja ta powinna zawierać wnioski z funkcjonowania dziecka w domu, szkole i środowisku rówieśniczym. Jeśli obserwujemy duże odstępstwa na tle innych należy się zgłosić do specjalisty. Warto jednak pamiętać, że każdy z nas ma

trudności z wykonywaniem niektórych czynności, jednak nie przeszkadza to nam w normalnym funkcjonowaniu.