KINETOTERAPIE

Recomandări pentru părinți și copii în perioada #Noi stăm acasă!

Principiul de bază în kinetoterapie PRIMUM NON NOCERE – în primul rând să nu faci rău!

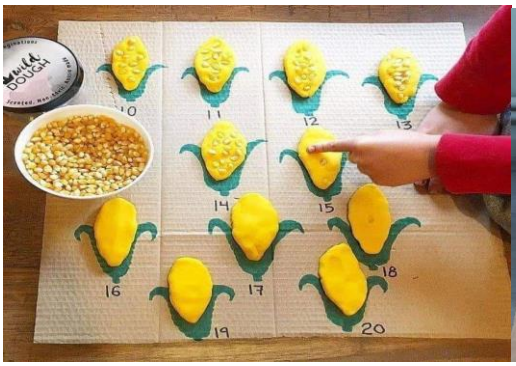
Plecând de la principiul de bază , copiii care beneficiază de kinetoterapie prezintă diferite afecțiuni asociate pe lângă cele de bază (autism, neurologic, locomotor), programele de recuperare se realizează individualizat, efectuarea exercițiilor medicale într-un mod corect necesită îndrumare și supraveghere atentă din partea kinetoterapeutului, nu este indicat să fie făcute acasă, singuri, tocmai pentru a evita suprasolicitarea, apariția contracturilor, durerilor sau alte incidente neplăcute.

Unele exerciții pot fi contraindicate pentru tipul de afecțiune de care suferă copilul și pot face mai mult rău decât bine și în loc să vindece mai mult să agraveze.

Totusi, ca și recomandări de activități pentru acasă ce nu necesită supravegherea atentă a kinetoterapeutului ar fi: activitățile senzoriale și exercițiile pentru dezvoltarea motricității fine, deoarece această abilitate stă la baza unor aptitudini importante precum prinderea obiectelor, îmbrăcatul-dezbrăcatul hainelor, scrierea, inclusiv și vorbirea. Din acest motiv, este esențial să-i oferim copilului oportunitatea, prin anumite activități, implicându-l și în diferite activități gospodarești de a-și dezvolta motricitatea fină a mâinilor.

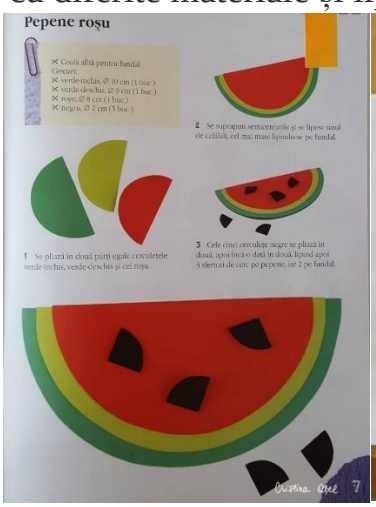
Idei de activități:

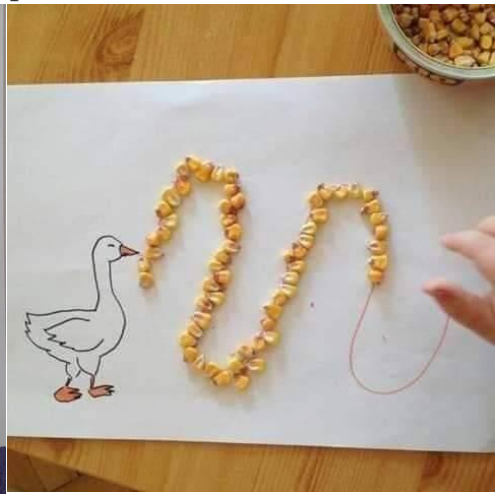
- Activități cu plastilina (rulare, frământare, apăsare etc.) sau frământați aluatul împreună cu copilul;



- Dactilopictura - Pictură cu degetelele;

- Aplicații cu diferite materiale și lipici;





- Desene cu creioane colorate, cerate sau cu acuarele;

- Ruperea și mototolirea hârtiei;

- Să găsească „surprizele” desfăcând mai multe straturi de hârtie pentru a găsi anumite obiecte;

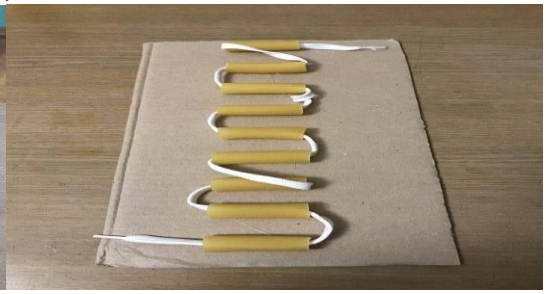
- Transferul boabelor de orez, hrișcă, mazăre etc. dintr-un recipient în altul cu mâinile, cu lingura sau cu alte recipiente mai mici;

- Să găsească diferite obiecte ascunse într-un recipient cu orez, mălai, nisip etc.

- Jocuri de sortare;

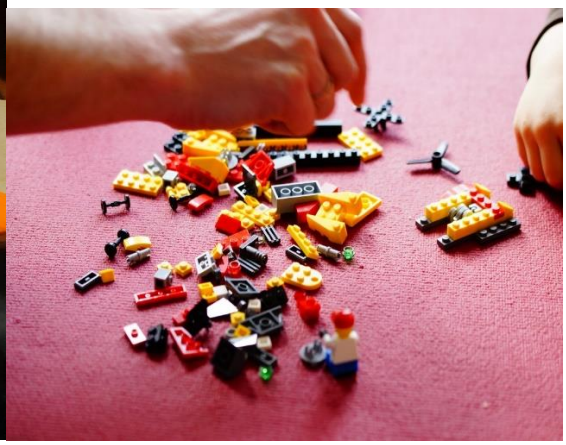
- Strângerea apei cu buretele și stoarcerea buretelui;

- Înșiratul diferitelor forme pe șnur);

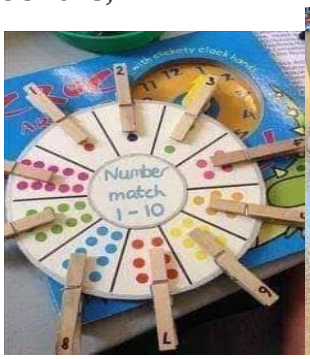


- Jocurile cu nisip (să facă diferite forme, să-l toarne dintr-un recipient în altul etc.);

- Jocurile de construit (Lego, îmbinarea elementelor);



- Jocuri cu cleme de rufe;



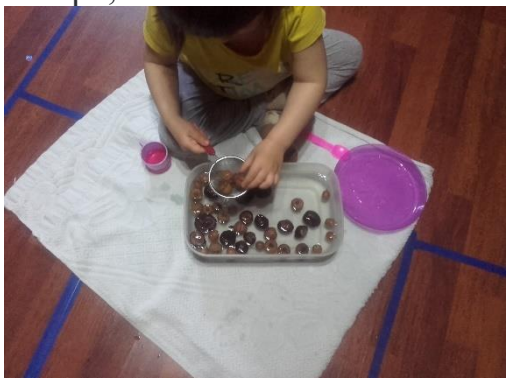
- Jocuri cu cuburi (construirea turnulețelor, a căsuțelor etc.);

- Închiderea și deschiderea diferitor tipuri de încuietori; yală, lacăt;

- Jocuri unde copilul introduce obiecte cu ajutorul unui ciocan special;

- Să scoată cu lingura, apoi cu linguriță, obiecte mici dintr-un vas cu sau fără apă;
- Transferul apei dintr-un recipient în altul;
- Jocuri cu jucăriile care stropesc;

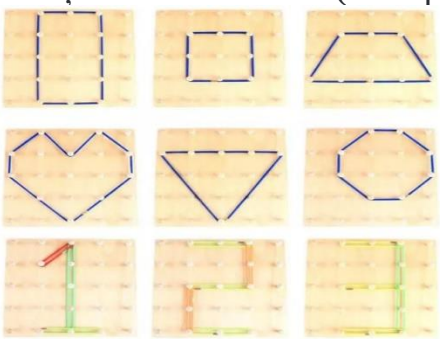
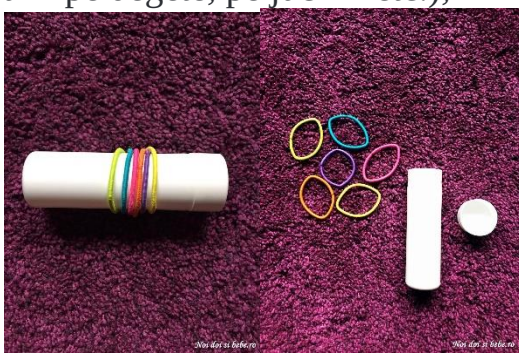
- Să pescuiască bile din apă;



- Oferă-i telul să „bată” în puțină apă și puțin detergent de vase formând o spumă, să bată ouăle.....
- Lucrul cu aluatul (să facă forme de biscuiți, să-și pună amprentele etc.);
- Desenatul cu degetul pe o tăviță cu griș sau cu mălai;

- Lipirea abțibildurilor;
- Deschiderea și închiderea capacelor de la borcănele, cutiuțe etc.

- Activități cu elastice mici (să le pună pe degete, pe jucării etc.);

- „Pușculița”: copilul poate pune obiecte de mici dimensiuni (monezi, nasturi, boabe de fasole etc.) în găuri potrivite făcute în cutii sau în capacele de plastic ale unor borcane;

- Jocurile cu diferite tipuri de mingi (are loc și un masaj al degetelelor);

- Jocuri cu obiecte mici (nasturi, scoici, pietricele, mărgele mai mari);
- Lipirea și dezlipirea ariciului de la încălțăminte, de la diferite obiecte sau de la jucării (cărți senzoriale cu diferite modele);

Pornind de la aceste idei de activități, poți crea și mai multe jocuri pentru copilul tău, pentru a-l ajuta în dezvoltarea motricității fine ale mâinilor.

Profesor kinetoterapeut Tivadar Erica