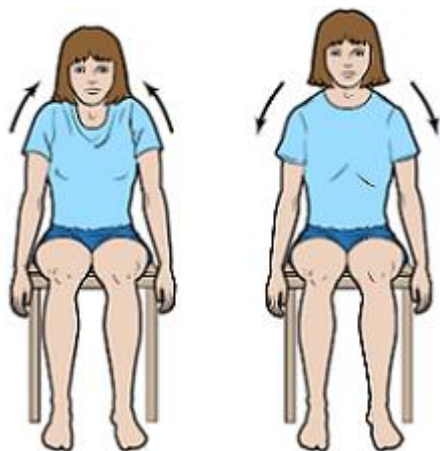


## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

Αυτές οι πληροφορίες είναι ένα πρόγραμμα παθητικής άσκησης άνω άκρων, που μπορείτε να εφαρμόσετε στα παιδιά σας που παρουσιάζουν δυσκολίες με τα άνω άκρα π.χ. δυσκαμψία, αδυναμία κ.τ.λ.

Συμβουλές άσκησης:

- Ντύστε το παιδί σας με άνετα ρούχα με στόχο να μην περιορίζουν τις κινήσεις των ασκήσεων που θα εφαρμόσετε.
- Οι κινήσεις θα πρέπει να γίνονται αργά.
- Οι συγκεκριμένες ασκήσεις, μπορούν να ολοκληρωθούν έχοντας το παιδί στο κρεβάτι, σε ειδική καρέκλα ή και στο τροχόκαθισμα.
- Εάν σε μια άσκηση νιώσετε ότι το παιδί σας νιώθει άβολα ή πόνο, τότε σταματήστε την άσκηση.
- Εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στον/στην Εργοθεραπευτή/τρια σας.



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



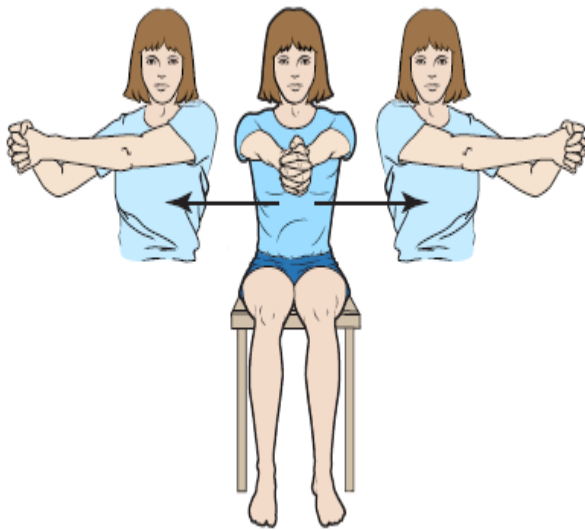
Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



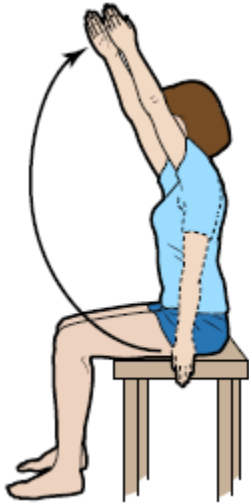
Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Περιστροφή του ώμου προς τα εμπρός από 5 – 10 φορές  
Περιστροφή του ώμου προς τα πίσω από 5 – 10 φορές



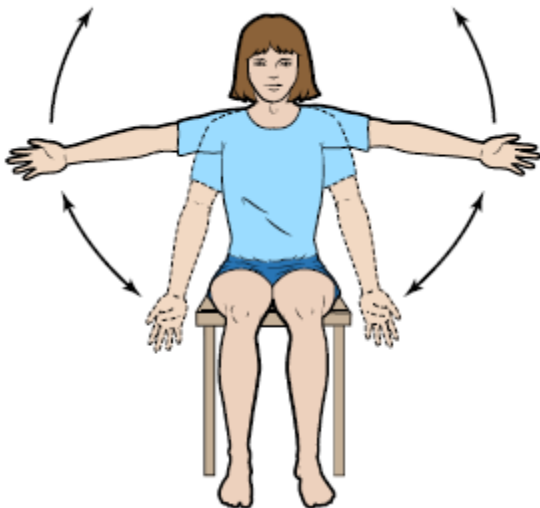
Επανάληψη από 3 σετ των 5 ή 3 σετ των 10



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



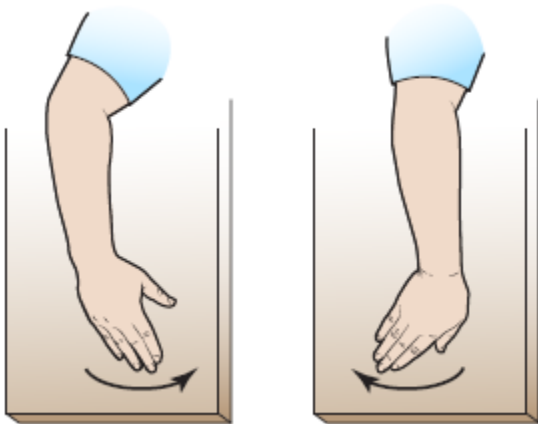
Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



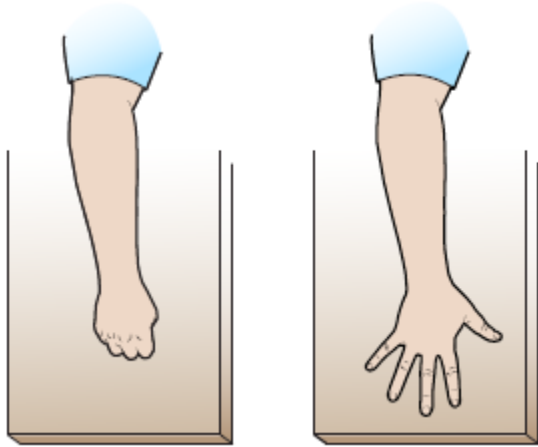
Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



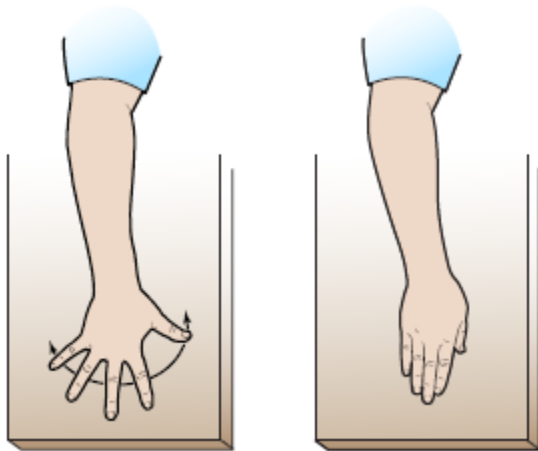
Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



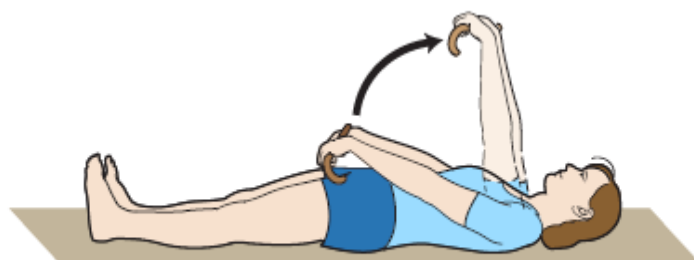
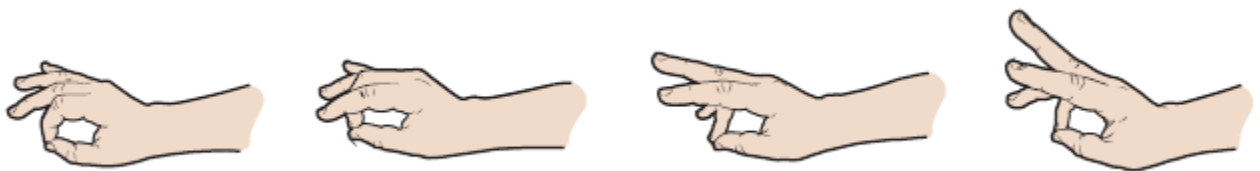
Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές



Επανάληψη από 5 μέχρι 10 φορές

## **ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ (ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ - ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ)**

- Παιχνίδι με φακό: ξαπλώστε με το παιδί ανάσκελα σε ένα σκοτεινό δωμάτιο και παίξτε «κυνηγητό» με τους φακούς στο ταβάνι.
- Δώστε στο παιδί να πετάξει και να πιάσει αντικείμενα που κινούνται νοητικά: μπαλόνια, μεγάλες, ελαφριές μπάλες ή κασκόλ.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΗΣ (ΑΠΤΙΚΕΣ):**

Σε γενικά πλαίσια, μπορείτε να ξεκινήσετε ενθαρρύνοντας το παιχνίδι με υλικά στεγνά και χωρίς ακαταστασία.

- Το παιδί χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια για να εντοπίσει μικρά παιχνίδια κρυμμένα σ' ένα κουβαδάκι που έχετε γεμίσει με σπόρους για πουλιά, άμμο, φασόλια, ρύζι κ.τ.λ.
- Παιχνίδι με νερό που στη συνέχεια θα εμπλουτίσετε με σαπούνι για να φτιάξετε σαπουνάδα: χρησιμοποιήστε πολλά σκεύη για να χύνετε τα υγρά.
- Παιχνίδι με πλαστελίνη, ζυμάρι ή πηλό.
- Δαχτυλομπογιές ειδικές για το μπάνιο και φούσκες μέσα στην μπανιέρα.
- Απλώστε αφρό ξυρίσματος στον καθρέφτη ή σε μια λεία επιφάνεια, ζωγραφίστε με τα δάχτυλα δοκιμάζοντας φρουτόκρεμα ή άλλες τροφές παχύρευστης σύστασης.
- Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί να βουρτσίσει τα χέρια και τα πόδια του με μια μαλακή ή ειδική βούρτσα.
- Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί να απλώσει λοσιόν στα χέρια, πόδια, παλάμες, πέλματα κ.τ.λ.
- Το παιχνίδι με φαγητό είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να αυξήσετε το ενδιαφέρον το παιδιού στο άγγιγμα διαφορετικών υφών. Φτιάξτε μαζί κουλούρια και περάστε αρκετό χρόνο πλάθοντας τη ζύμη και φτιάχνοντας διάφορα σχήματα.
- Περισσότερο παιχνίδι με φαγητό: κατασκευάστε κοσμήματα ενώνοντας ποπ-κορν, cheetios κ.τ.λ.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ:**

- Μεγάλες αγκαλιές ή μασάζ.
- Το παιδί χαλαρώνει ενώ κάθεται σε ένα μεγάλο bean bag (πουφ).
- Το παιδί τυλίγεται σφιχτά με μια κουβέρτα ή μια μεγάλη πετσέτα.
- Το παιδί φοράει ρούχα με βάρος, βάζει πάνω του κουβέρτες ή ακουμπάει στα πόδια του παιχνίδια με βάρος.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΛΕΠΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

Οι πιο κάτω δραστηριότητες/παιχνίδια είναι δραστηριότητες για λεπτή κίνηση.

Συμβουλές άσκησης:

- Μπορείτε να εφαρμόσετε τις πιο κάτω δραστηριότητες με τα παιδιά σας. Η παρουσία του γονιού ή ενήλικα είναι απαραίτητη.
- Οι συγκεκριμένες ασκήσεις μπορούν να ολοκληρωθούν έχοντας το παιδί σε καθιστή θέση, τοποθετώντας ένα δίσκο ή τραπέζι μπροστά τους.
- Εάν σε μια άσκηση, νιώσετε ότι το παιδί σας νιώθει άβολα, τότε σταματήστε την άσκηση.
- Εάν έχετε οποιεσδήποτε απορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στον/στην Εργοθεραπευτή/τρια σας.

**Τουβλάκια:** Βοηθούν στην ενδυνάμωση της σύλληψης.

**Βέλκρο:** Το να τραβάει το παιδί ενάντια στην αντίσταση του βέλκρο, είναι καλή άσκηση ενδυνάμωσης. Δοκιμάστε να κάνετε προσαρμογές σε βιβλία, προσθέτοντας μικρές κάρτες με βέλκρο, να ανοίγει λωρίδες από βέλκρο ή άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες λεπτής κίνησης με αντικείμενα του σπιτιού.

**Ενώνοντας μεγάλες χάντρες:** Οι μεγάλες χάντρες που ενώνονται μαζί (beads) είναι εξαιρετικές για την ενίσχυση των μεγαλύτερων μυών του χεριού και αυτές σε μικρότερο μέγεθος κατάλληλες για την ενίσχυση της ακρίβειας των μυών.

**Λαστιχάκια:** Τα παιδιά μπορούν να τεντώσουν και να τραβήξουν ενάντια στην αντίσταση ή να περνούν λαστιχάκια σε ένα ρολό χαρτιού.

**Χαρτοταινία:** Το να ξεκολλά χαρτοταινία από το ρολό ή να την τραβά από διάφορες επιφάνειες (τοίχους, τραπέζια, πάτωμα) βοηθά στην ενδυνάμωση της σύλληψης.



**Μαρκαδόροι και στυλό:** Να κρατά τους μαρκαδόρους, ανεξάρτητα ή με βοήθεια φτιάχνοντας τυχαίες γραμμές/σχέδια.

**Πλάστης ζύμης:** Να πιάνει, να πιέζει και να ρολάρει με τον πλάστη, είναι ωραία δραστηριότητα για να δυναμώσουν τα χέρια και τα δάκτυλα. Δοκιμάστε το σε πλαστελίνη, σε προστατευτικό συσκευασίας ή κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας φαγητού.

**Βεντούζες:** Σκεφτείτε διασκεδαστικά παιχνίδια για να χρησιμοποιήσετε διάφορες βεντούζες έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν μία ωραία δραστηριότητα ενδυνάμωσης χεριού.

**Σχίσσιμο χαρτιού:** Δύο χέρια να δουλεύουν μαζί για να σκίσουν χαρτιά, εφημερίδες, κάρτες, είναι μια διασκεδαστική και απλή δραστηριότητα για να στοχεύσετε στην ενδυνάμωση των χεριών. Προσοχή στο να μην τα βάλουν στο στόμα.

**Μαγείρεμα με τα παιδιά:** Να ανακατεύει, να ζυμώνει, να αγγίζει διάφορα υλικά ή οτιδήποτε μπορεί να βοηθήσει στην κουζίνα.

**Παίζοντας με πλαστελίνη ή πηλό:** Να ζουλάνε, να τσιμπάνε, να ρολάρουν, να πιέζουν. Όλα ιδανικά για να δυναμώσουν οι μύες.

**Σφουγγάρια:** Ενισχύστε τα παιδιά να συμμετέχουν σε δουλειές στο σπίτι, όπου πρέπει να στύψουν/κρατήσουν σφουγγάρια ή υγρά πανιά.

**Αντι-στρες μπαλάκια:** Προτρέψτε τα παιδιά σας να κάνουν αρκετές επαναλήψεις πιέζοντας το μπαλάκι – ανεξάρτητα ή με βοήθεια.

**Κλιπς και μανταλάκια:** Ενδυνάμωση των δακτύλων. Να τα τοποθετούν με βοήθεια ή ανεξάρτητα πάνω σε σκληρό χαρτόνι ή σε πλαστική επιφάνεια.

**Μπαλόνια Sensory:** Γεμίστε μπαλόνια με ρύζι, φασόλια, αλεύρι ή ζύμη. Δώστε στα παιδιά να ζουλήξουν και να πιέσουν για να ενισχύσουν τη δύναμη στα χέρια τους.

**Παιχνίδια μπάνιου:** Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να κάνουν την ώρα του μπάνιου πιο διασκεδαστική, ειδικά αυτά που πετάνε νερό.

**Αρμέγοντας την αγελάδα:** Δεν έχετε αληθινή, το φανταστήκαμε. Μπορείτε να κάνετε την εξής δραστηριότητα: Γεμίστε ένα πλαστικό γάντι μιας χρήσης με νερό, αφού το έχετε τρυπήσει με μία βελόνα. Δέστε το στην ανοιχτή άκρη και ζητήστε από το παιδί να κάνει ότι αρμέγει την αγελάδα, με το να πιέζει το γάντι για να γεμίσει το ποτήρι.

**Πλάθει ψωμί ή ζύμη για κουλούρια:** Μια δημιουργική απασχόληση που αρέσει πολύ στα παιδιά, αφού στο τέλος θα έχουν την ευκαιρία να γευτούν το αποτέλεσμα.

#### Ελληνική Βιβλιογραφία:

Παναγιωτάκης, Ε. Γ., & Panagiotakis, Ε. Γ. (2013). Αξιοποίηση διαδραστικών παιχνιδιών για τη βελτίωση δεξιοτήτων οπτικοκινητικού συντονισμού.

Πολυχρονοπούλου, Σ. (2012). Παιδιά και έφηβοι με ειδικές ανάγκες και δυνατότητες. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Πολυχρονοπούλου, Σ. (2010). Παιδιά και έφηβοι με ειδικές ανάγκες και δυνατότητες· Νοητική αναπηρία· Ψυχολογική Κοινωνιολογική και Παιδαγωγική προσέγγιση. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

#### Αγγλική Βιβλιογραφία:

Daly, C. J., Kelley, G. T., & Krauss, A. (2003). Relationship between visual-motor integration and handwriting skills of children in kindergarten: A modified replication study. *American journal of occupational therapy*, 57(4), [459-462](#).

Flapper, B. C., Houwen, S., & Schoemaker, M. M. (2006). Fine motor skills and effects of methylphenidate in children with attention-deficit-hyperactivity disorder and developmental coordination disorder. *Developmental Medicine & Child Neurology*, [48\(03\)](#), [165-169](#).

Niemeijer, A. S., Smits-Engelsman, B. C., & Schoemaker, M. M. (2007). Neuromotor task training for children with developmental coordination disorder: a controlled trial. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49(6), [406-411](#).

Parush, S., Yochman, A., Cohen, D., & GERSHON, E. (1998). Relation of visual perception and visual-motor integration for clumsy children. *Perceptual and motor skills*, 86(1), [291-295](#).

Yasukawa, A. (1990). Upper extremity casting: adjunct treatment for a child with cerebral palsy hemiplegia. *American Journal of Occupational Therapy*, 44(9), 840-846.

Tatla, S. K., Sauve, K., Virji-Babul, N., Holsti, L., Butler, C., & Van Der Loos, H. F. M. (2013). Evidence for outcomes of motivational rehabilitation interventions for children and adolescents with cerebral palsy: an American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 55(7), 593-601.