

ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ "ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ"

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΩΝ

ΠΑΙΔΙΩΝ, ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Σημειώνεται ότι οι πιο κάτω συμβουλές είναι γενικές και μπορεί να μην εξυπηρετούν τις ανάγκες όλων των παιδιών. Προς αυτό τον σκοπό, θα επικοινωνήσει μαζί σας ο/η φυσιοθεραπευτής/τρια του κάθε μαθητή, για εξατομικευμένες εισηγήσεις.

- **Διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας των παιδιών**
- **Σταθερή ώρα πρωινού ξυπνήματος /σίτιση /ατομική φροντίδα /λειτουργικές δραστηριότητες**

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΤΡΟΧΟΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

- **Αλλαγή θέσης κάθε 1 με 2 ώρες:**
 - α) Το παιδί να κάθεται στο ατομικό του τροχοκάθισμα ή σε ειδικό κάθισμα
 - β) Τοποθέτηση σε πρηνή / ύπτια / πλάγια /καθιστή θέση σε στρωματάκι με τη χρήση μαξιλαριών / σφηνών / ρολών
- **Παθητική κινητοποίηση αρθρώσεων κυρίως άνω και κάτω άκρων:** Ήπιες κινήσεις στα όρια πόνου του παιδιού, (σε καθημερινή βάση)
- **Ανάπτυξη λειτουργικών δραστηριοτήτων των άνω άκρων:**
 - α) Παιγνίδια μουσικά / ομαδικά / με τη χρήση μπάλας / διακόπτες
 - β) Χρήση ηλεκτρονικών μέσων όπως tablet
- **Εφαρμογή νάρθηκων στα άνω και κάτω άκρα, όπως και στον κορμό, όπου χρειάζεται:** (καθημερινή εφαρμογή)

- **Τοποθέτηση σε όρθια θέση:**

- α) Μπροστά σε ψηλή επιφάνεια π.χ. τραπέζι, με βοήθεια και στήριξη, εάν υπάρχει η δυνατότητα
- α) Σε βοήθημα ορθοστάτη (2 φορές την ημέρα για 30 λεπτά)
- γ) Χρήση βοηθημάτων βάδισης (καθημερινά)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ

Όσο το δυνατόν περισσότερες λειτουργικές δραστηριότητες υπό μορφή παιχνιδιού για την ανάπτυξη της λειτουργικότητάς τους και της φυσικής τους κατάστασης:

- **Βάδιση πρόσθια και οπίσθια με αυξομείωση του ρυθμού:** (στον χώρο του διαδρόμου του σπιτιού)
- **Βάδιση μετά εμποδίων/ζικ- ζακ:** (τοποθετήστε χαμηλά αντικείμενα π.χ. μικρά μαξιλαράκια και σχηματίστε διαδρομή)
- **Ανέβασμα – κατέβασμα σκαλοπατιών του σπιτιού σας.**
- **Μικρά αντικείμενα σκορπισμένα στο πάτωμα. Το παιδί σκύβει, τα μαζεύει και τα τοποθετεί σε καλάθι**
- **Μικρά άλματα – πηδηματάκια**
- **Τραμπολινό, εάν υπάρχει στο σπίτι**

ΠΑΙΔΙΑ ΜΙΚΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Δραστηριότητες σε στρωματάκι στο πάτωμα. Το παιδί να έχει ως κίνητρο μουσικά παιχνίδια με απώτερο σκοπό το ρολάρισμα, το μπουσούλισμα, τη μετακίνηση και την καθιστή θέση με στήριξη.

Σημ. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας είτε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας είτε όταν βρίσκεται σε μια θέση, πρέπει να νιώθει άνεση και ασφάλεια και το κυριότερο, να περνάτε χαρούμενα και δημιουργικά μαζί του. Εμείς, είμαστε στην διάθεσή σας για ό,τι χρειαστείτε.

Οι Φωτογραφίες λήφθηκαν από Image Bank / Τράπεζα Φωτογραφιών και Δεν υπόκεινται σε Πνευματικά Δικαιώματα

