

Ergoterapie není jen o hraní

Zuzka Šimonová

Jeden z klíčových rehabilitačních oborů, s kterým se v péči o děti s Downovým syndromem lze setkat stále častěji, představuje ergoterapie. V případě dětí je tato rehabilitace vedena spíše formou hry a zábavných činností, při nichž se však cíleně podporuje soběstačnost a samostatnost. Ergoterapeut tu však není od toho, aby si s našimi dětmi jen pohrál. Jeho role je velmi specifická. Díky diagnostickým a terapeutickým postupům je totiž schopen určit slabiny ve vývoji či v aktuálním stavu dítěte, a zaměřit svou péči a pozornost právě na tyto oblasti. Navede rodiče na ty správné aktivity vzhledem k věku a vývoji dítěte. Ukáže, jak správně motivovat dítě k dosažení potřebného cíle. Z terapie si rodiče také odnášejí tipy na hračky či pomůcky, které jim mohou být velmi nápomocné.

Proč nestačí jen běžné domácí hraní?

Každý rodič by mohl argumentovat tím, že si jeho dítě umí hrát samo, nebo že si s ním hrají sourozenci. To je samozřejmě zcela správné. Ovšem ergoterapie u dětí využívá hru jen jako jeden z prostředků k dosažení terapeutického cíle, protože hra je dětem zcela přirozená. Hra v rámci ergoterapie je však cíleně řízená, využívá jednak specifické pomůcky, ale i běžné věci z domácnosti, ovšem s konkrétním záměrem – posílit rozvoj hrubé či jemné motoriky a podpořit rozvoj kognitivních funkcí (pozornost, paměť, prostorová orientace, schopnost vyjádření atd.). Tím nejvyšším cílem je vybudovat u dítěte samostatnost, soběstačnost a nezávislost, které se stanou základními pilíři jeho života. Ergoterapeut pomáhá budovat základní návyky ze sebeobsluhy – příprava a konzumace jídla, soběstačnost v zajištění hygieny či oblékání bez dopomoci.

Děti docházejí na ergoterapii zpravidla jednou měsíčně, přičemž u těch nejmenších dětí je interval častější. Terapie bývají svou náplní velmi pestré a většinou nabízejí vyvážený program, zaměřený zejména na zručnost rukou (například trénink jednotlivých úchopů), na koordinaci oko-ruka, ale i na osvojení si pro tělo asymetrických pohybů. Vše buduje základ pro sebeuvědomění si vlastního těla a zlepšuje jeho ovládání.

Co znamená pojem „senzorická integrace“

Za tímto možná až moc odborně znějícím pojmem se skrývá terapeutický přístup, který pomáhá propojovat všechny lidské smysly. Jedině díky správnému smyslovému propojení jsme schopni správně fungovat v běžném životě. Pokud u člověka nefunguje senzorická integrace, tak jak má, selhává proces učení. Mozek nezpracovává přicházející smyslové vjemy požadovaným způsobem, a nevysílá tedy ani žádoucí reakce. V tomto ohledu hovoříme buď o nedostatečné citlivosti vůči podnětům (hyposenzitivitě), nebo o přehnané citlivosti (hypersenzitivitě). Skupina prvních problémů se projevuje nejčastěji pasivitou člověka, jakousi zasněností, neschopností aktivní spolupráce, smyslovou „nedokrmeností“ apod.

Hypersenzitivní lidé se častěji potýkají s intolerancí vůči dotekům, světlu i zvukům. Jsou svazováni úzkostmi a mnoha běžným situacím se vyhýbají (hromadné akce apod.). Děti s poruchou sensorické integrace mají problém s jemnou motorikou, koordinací svých pohybů, a to se samozřejmě přenáší i do komunikace. Časté bývají problémy se soustředěním, psaním i čtením.

Specifika ergoterapie u dětí s Downovým syndromem

Ergoterapie u dětí s Downovým syndromem má svá specifika, která však nejsou výrazně závažná, a především nejsou nepřekonatelná. Zcela zásadní je si uvědomit, že společná diagnóza však těmto dětem nepředurčuje stejné (ne)znalosti, vlastnosti, charakter, a už vůbec ne temperament. Každá ergoterapie musí být přizpůsobena konkrétním potřebám daného dítěte. U dětí s Downovým syndromem hraje klíčovou roli především přístup terapeuta, ať už je jím v danou chvíli ergoterapeut, nebo rodič. U něj se totiž klade důraz na připravenost, promyšlenost jednotlivých kroků a cílů, důslednost a trpělivost. Tento jedinečný balíček je totiž doslova elementárním prvkem k dosažení jakéhokoliv cíle.

Právě u dětí se specifickými potřebami mnohdy stačí málo pro získání pozornosti a koncentrace k učení. Někdy stačí nepatrná změna prostředí (vypnout televizi či rádio, poschovávat ostatní hračky/pomůcky, které poutají pozornost). Někdy třeba rodič nechtěně volí nevhodnou aktivitu, která prostě ani nemá šanci dítě zaujmout, resp. u ní nevydrží. Je například těžká a dítě volí snadnější cestu – vzdá to. Někdy právě pomůže jiná osoba, která volí jiný tón hlasu, jinou intonaci, jiná slova apod. I s tím může ergoterapeut rodičům pomoci. Navíc pokud bude dítě již od raného věku zvyklé na práci a spolupráci s jinou osobou (ve smyslu autority), je to vždy cenná zkušenost i pro budoucí spolupráci ve školce či ve škole.

Mezi častá specifika v péči o děti s Downovým syndromem patří svalová hypotonie (snížené svalové napětí), díky které se končetiny využívají ve špatných pohybových vzorcích, mozek nemusí dostávat dostatek stimulů, a proto je potřeba využívat různé hmatové povrchy (hmatové chodníčky apod.), aby děti získávaly dostatek podnětů. Děti mívají často problém s bilaterální koordinací, tedy souhrou obou rukou. Jedna ruka navíc bývá dominantnější, což v praxi znamená, že jednu ruku dítě využívá pro fixaci (například se opírá o podložku) a druhá ruka s předmětem manipuluje. Výrazné problémy způsobuje slabší vnímání trojrozměrného prostoru, zejména hloubky, což se projevuje například kvalitativně horší chůzí ze schodů. Děti s Downovým syndromem mívají potíže využívat dovednosti, které získaly nácvikem, v obecných (reálných) situacích.

Je však velkou výhodou, že žádné z výše uvedených specifík není nepřekonatelné. Pokud není k Downovu syndromu přidružena žádná jiná zdravotní komplikace, není důvod se obávat, že by například dítě nebylo schopné zapojit obě ruce a navléci například korálky. Ergoterapie pracuje pouze na aktivaci a zkvalitnění veškerých úkonů, tak aby se hra i pozdější život staly co nejhodnotnějšími.

Rodič jako ergoterapeut

Není asi překvapením, že nejdůležitější roli v ergoterapii hraje rodič dítěte. Ten zná své dítě nejlépe, umí zhodnotit jeho samostatnost a soběstačnost, a měl by také být schopen určit

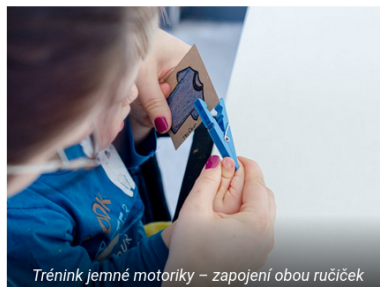
jeho silné a slabé stránky. A to ze dvou důvodů. Tím prvním je samozřejmě zcela základní myšlenka – samostatné a soběstačné dítě bude na péči rodiče v budoucnu co nejméně závislé. Jak se říká – těžko na cvičišti, lehký na bojišti. To, co si dítě osvojí v raném věku například skrze hru, bude využívat po celý zbytek života. Je naprosto ideální, pokud se prvky z ergoterapie stanou běžnou součástí každodenního režimu.

Uvědomit si slabiny svého dítěte je klíčové i pro vyvážený přístup v péči. Je žádoucí propojovat to, co dítě baví a v čem si je již jisté, naopak s něčím, co je pro něj nové či náročné. Jen tak docílíme toho, že činnost bude pro dítě zajímavá a přínosná zároveň. Rodiče by však neměli své děti přeceňovat ani podceňovat. Měli by upevňovat získané dovednosti, a zároveň posouvat hranice a stanovovat nové výzvy, čímž u dítěte budují sebejistotu a sebevědomí.

Ergoterapie je nesmírně obsahově i programově pestrý obor, jehož není důvod se obávat. Ačkoliv pochopení termínů a souvislostí může vypadat složitě, není tomu tak. Se stanovením cílů terapie pomáhá ergoterapeut, většina práce však stojí na rodičích. Pokud však rodič zapojí fantazii, není problém cíle dosáhnout skrze běžné denní činnosti. Výjimku u těch nejmenších vidím v práci u stolečku. Nesejde tolik na náplni činnosti (stavění kostek, kreslení, hraní si s plastelínou, spojování puzzle apod.), ale o vymezení prostoru k práci a o práci s pokyny. Při cílené práci u stolečku, kdy věnujete dítěti veškerou svou pozornost, se velmi intenzivně trénuje trpělivost, výdrž, koncentrace a ochota spolupracovat. Zde se ve velké míře budují základy řízené činnosti, která bude dítě provázet během celého systémového vzdělávání. Bez ohledu na temperament dítěte a jeho zájmy lze, díky pravidelnému a postupem času stále delšímu intervalu, budovat základ pro veškeré kognitivní funkce, díky kterým člověk vnímá svět kolem sebe a dokáže se do něj co nejhodnotněji začlenit. A to je přece to, co všichni, bez ohledu na počet chromozomů, chceme



Trénink jemné motoriky – poznávání barev, koordinace oko ruka



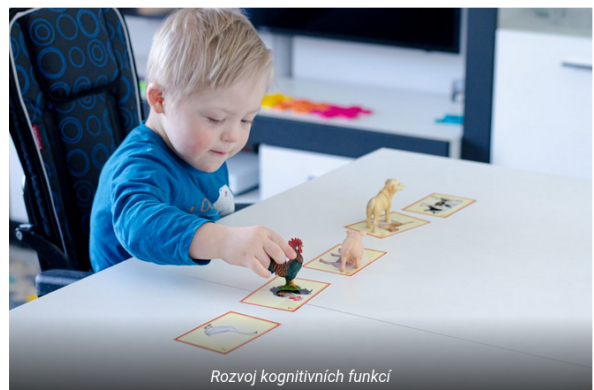
Trénink jemné motoriky – zapojení obou ručiček



Houpačka v centru sensorické integrace PlaySI



Nácvik sebeobsluhy



Rozvoj kognitivních funkcí