

Terapia integracji sensorycznej / ogólny plan założenia, cele, zasady, ćwiczenia

Koncepcję integracji sensorycznej, jej zaburzeń oraz terapii opracowała w drugiej połowie ubiegłego stulecia amerykańska psycholog i terapeutka zajęciowa, Anna Jean Ayre.

INTEGRACJA SENSORYCZNA I JEJ ZABURZENIA

Integracja sensoryczna to zjawisko zachodzące w ośrodkowym układzie nerwowym. Polega na interpretacji, organizacji i integracji bodźców zmysłowych odbieranych z organizmu i środowiska. W efekcie tego procesu układ nerwowy podejmuje decyzje, które bodźce zignorować, na których się skoncentrować, na które odpowiedzieć. Następnie uruchamia adekwatną reakcję. Dzięki temu możemy skutecznie funkcjonować w zmiennych warunkach sytuacyjnych. Zaburzenia integracji sensorycznej to wynikające z wadliwej organizacji lub minimalnych uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego zakłócenia w procesie przetwarzania informacji zmysłowych. Sprawiają one, że układ nerwowy niewłaściwie ocenia docierające do niego treści i wysyła do mózgu zniekształcone dane na temat wrażeń zmysłowych. W efekcie sygnały z układów sensorycznych nie są przetwarzane na właściwe reakcje. Człowiek nie może skutecznie reagować na sytuację, w jakiej się znajduje. Zaburzenia integracji sensorycznej wywierają negatywny wpływ na wszystkie sfery funkcjonowania człowieka. Dlatego istotne jest szybkie postawienie diagnozy i rozpoczęcie terapii.

DIAGNOZA I INDYWIDUALNY PROGRAM TERAPII INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Diagnozę, a następnie korekcję zaburzeń integracji sensorycznej przeprowadza wykwalifikowany terapeuta. Na diagnozę składają się między innymi:

- wywiad z rodzicami dotyczący przebiegu ciąży i porodu, dotychczasowego rozwoju dziecka, stanu zdrowia, przebytych chorób;
- wypełnienie przez rodziców kilku kwestionariuszy dotyczących funkcjonowania sensoryczno – motorycznego dziecka;
- testy i próby kliniczne, czyli polecenie dziecku wykonania kilku zadań pozwalających ocenić jego napięcie mięśniowe, równowagę, koordynację, czucie ciała;
- obserwacja spontanicznej aktywności dziecka na sali terapeutycznej.

Efektom przeprowadzonych przez terapeutę badań jest rozpoznanie mocnych stron oraz sfery deficytów w rozwoju sensoryczno – motorycznym dziecka, czyli wyłonienie obszarów, które należy poddać korekcji. Następnie terapeuta opracowuje indywidualny program terapii dostosowany do profilu zaburzeń oraz adekwatny do aktualnych potrzeb i możliwości dziecka. Na program ten składa się przede wszystkim opis sekwencji czynności oddziałujących na układ nerwowy, które pozwolą w sposób celowy i kontrolowany stymulować go do tego, aby wytworzył adekwatne reakcje adaptacyjne. Inaczej mówiąc,

terapeuta tworzy zestaw ćwiczeń i zabaw, które należy podjąć z dzieckiem oraz opisuje ich częstotliwość i intensywność.

TERAPIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ – ZAŁOŻENIA

Terapia integracji sensorycznej opiera się przede wszystkim na mechanizmie plastyczności neuronalnej, czyli zdolności układu nerwowego do modyfikacji mających na celu odzyskiwanie utraconych funkcji. W przypadku integracji sensorycznej zmiany te mogą nastąpić pod wpływem kontrolowanej, odpowiednio dobranej stymulacji zmysłowej.

CELE TERAPII INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Celem terapii integracji sensorycznej jest stymulacja centralnego układu nerwowego poprzez pobudzanie receptorów zmysłowych. Proces ten ma dostarczyć aparatowi sensorycznemu odpowiednią ilość i jakość bodźców, aby na ich podstawie mózg nauczył się właściwego reagowania i wykształcił prawidłowe reakcje adaptacyjne.

Oddziaływanie terapeutyczne polega na planowym bodźcowaniu trzech podstawowych, pierwotnych zmysłów: dotyku, czucia głębokiego, równowagi, które stanowią bazę dla wykształcenia wyższych, bardziej zaawansowanych umiejętności przetwarzania sensorycznego.

Nabycie konkretnych umiejętności nie jest celem terapii. Następuje ono jednak, jako skutek poboczny, gdy w wyniku przeprowadzonej stymulacji poprawia się integracja sensoryczna i wzmacniają procesy nerwowe, co w sposób automatyczny przekłada się na pojawienie nowych, adekwatnych reakcji i zachowań.

Metoda nadaje się do wykorzystania we wszystkich przypadkach, w których rozpoznaje się zaburzenia w procesie integracji sensorycznej, a w szczególności przy mózgowym porażeniu dziecięcym, zespole Downa, autyzmie, zespole Aspergera, ADHD. Z powodzeniem można ją także stosować do wspomagania rozwoju dzieci z trudnościami w uczeniu się.

Programy terapeutyczne zaburzeń integracji sensorycznej zawierają różne kombinacje zadań. Znajdują się wśród nich między innymi: ćwiczenia równoważne, kontrolujące postawę, poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową, zadania z komponentą rotacyjną lub horyzontalną, trening grafomotoryczny i fiksacji wzroku.

Oto przykłady zabaw i ćwiczeń stosowanych podczas zajęć terapii integracji sensorycznej:

- huśtanie ruchem liniowym i obrotowym;
- huśtanie ruchem liniowym i obrotowym z jednoczesnym wykonywaniem czynności dodatkowych: układaniem puzzli, rzucaniem przedmiotami do celu;
- uciskanie ciała różnymi przedmiotami;
- uciskanie różnych przedmiotów;
- pokonywanie toru przeszkód; pchanie, ciągnięcie ciężkich przedmiotów;
- przebywanie w pozycji do góry nogami;

- chodzenie po podłożu różnego typu z otwartymi i zamkniętymi oczami;
- podskoki na jednej i obu nogach;
- przeskakiwanie z nogi na nogę;
- skakanie wokół własnej osi;
- przeskakiwanie przeszkód;
- wchodzenie, schodzenie, wskakiwanie, zeskakiwanie ze stopnia;
- turlanie się w różnych kierunkach z otwartymi i zamkniętymi oczami;
- turlanie się z jednoczesną fiksacją wzroku na wyznaczonym punkcie;
- lepienie z plasteliny, modeliny, masy solnej, piasku kinetycznego;
- układanie piramid z klocków;
- malowanie palcami na materiałach o różnorodnej fakturze, substancjami o różnorodnej konsystencji;
- malowanie oburącz;
- malowanie w pozycji leżącej na brzuchu;
- przepychanie się, siłowanie;
- jazda na deskorolce w pozycji leżącej na brzuchu.

Każde zajęcia terapii integracji sensorycznej należy zakończyć ćwiczeniami uspokajającymi, wyciszającymi, o charakterze relaksacyjnym. Mogą to być na przykład masaże, również z użyciem przyrządów, leżenie na materacu pod kocem, w namiocie.

EFEKTYWNOŚĆ TERAPII ZABURZEŃ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Efektywność terapii integracji sensorycznej wynika w głównej mierze z tego, że pod jej wpływem kształtują się nowe oraz reorganizują dotychczasowe połączenia synaptyczne w ośrodkowym układzie nerwowym.

W literaturze przedmiotu wskazuje się na następujące zauważalne skutki terapii:

- polepszenie przetwarzania bodźców sensorycznych;
- normalizacja napięcia mięśniowego;
- regulacja równowagi;
- odbudowanie schematu ciała oraz percepcji ciała w przestrzeni;
- poprawa sprawności ruchowej;
- udoskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- zmniejszenie ilości zachowań autostymulujących;
- poprawa koncentracji uwagi.

Opracowanie:

Terapeutki Integracji Sensoryczno-Motorycznej w SOSW Żary

Anna Bilińska-Nowak

Alina Kopala