

# Ergoterapija rankoms: suaugusiųjų kasdienio gyvenimo veiklos palengvinimas

Åsa-Sara Sernheim

*The Swedish National Center for Rett syndrome & related disorders, Region Jämtland Härjedalen Sweden*

*PhD stud., Department of Social and Welfare studies, LiU, Linköping University, Sweden*

## Rankų funkcionalumas

Rett'o sindromą turinčių asmenų rankų funkcionalumas labai skiriasi (pavyzdžiui, gebėjimu sugriebti, laikyti ir atlikti veiksmus). Funkcionalumui turi įtakos šie veiksniai: sunkumas inicijuoti tikslingus judesius (dispraksija), lėtas judesių vykdymas (latencija), padidėjęs arba sumažėjęs raumenų tonusas, kvėpavimo sutrikimai ir rankų judesių stereotipija, pvz., spaudimas, plekšnojimas ir gražymas.

Rankų stereotipija dažnai pasitaiko tarp vaikų ir suaugusiųjų; tokio elgesio mechanizmai dar nežinomi. Suaugusių asmenų stereotipijų intensyvumas ir išraiškos gali keistis [1]. Asmenys, turintys geresnes stambiosios motorikos funkcijas, lengviau tobulina savo smulkiosios motorikos įgūdžius [2]. Motyvacija atlikti užduotį ir supratimas taip pat gali turėti įtakos tiksliniam rankų naudojimui.

Rankų judesiai atliekami su pagalba gali padidinti galimybes tyrinėti ir užkirsti kelią disparaksijai (būklei, trukdančiai judėti). Paprastai lyginant su suaugusiais, vaikai gauna daugiau fizinės praktiškos pagalbos / palaikymo iš globėjų. Nepaisant amžiaus, svarbu padėti ir paskatinti visus asmenis naudotis savo funkciniais rankų įgūdžiais [3].

Pavyzdžiui, galite laikinai sumažinti rankų stereotipiją, atsargiai atskirdami rankas: švelniai laikykite vieną iš rankų šalia ir prilaikykite kitą ranką, kad palengvintumėte jos veiklą. Vienos rankos alkūnės įtvartas yra naudingas, nes laisva ranka (ar delnas) gali aktyviai judėti [3]. Ranka prilaikykite alkūnę, dilbį ar delną. Kitas pavyzdys - paskatinti asmenį uždėti delną prižiūrinčiam asmeniui (šeimos nariui, globėjui ar sveikatos priežiūros specialistui) ant rankos; tokiu būdu asmuo su Rett'o sindromu patiria judesio tempą ir ritmą. Taktilinis masažas (švelnus, neverbalinis masažas, kai globėjo rankos švelniai aktyvuoja lietim receptorių žmogaus kūne) gali sumažinti raumenų įtampą ir dažną rankų stereotipiją.

Skatinkite naudoti rankas įvairiose situacijose, įvairiais tikslais, pavyzdžiui:

- Laikyti kažkieno ranką siekiant saugumo, artumo ir draugystės.
- Skatinkite atkreipti dėmesį ir bendrauti glostant, mojuojant, gestikuliuojant, beldžiant ar pasisveikinant rankų paspaudimu.
- Prilaikyti ir subalansuoti kūną įvairiose pozicijose.
- Pakeisti padėtį (stumiant ir spaudžiant).
- Atsipalaiduoti arba susigražinkite jėgas atsirėmus ant kėdės porankių ar stalo - arba laikantis už turėklų.
- Laikyti ir manipuliuoti daiktais arba perkelti juos ir padėti.
- Valgyti ir gerti.
- Naudotis įrankiais.
- Bendrauti mobiliaisiais telefonais, planšetėmis ir kompiuteriais.

Kad veikla būtų maloni ir motyvuojanti, suteikite galimybę patirti išpūdžius ir palaikyti socialinius ryšius [4]. Labai svarbu patirti sensorinius stimulus rankomis. Pavyzdžiui, manikiūras stimuliuoja pojūčius delnuose, rankose ir pirštuose (šiltas vanduo, prisilietimas rankų masažo metu ir įvairių rankoms skirtų produktų sukelti pojūčiai).

Sudarykite sąlygas arba paskatinkite įvairias sensorines patirtis tokiomis veiklomis kaip kepimas, grojimas instrumentais, žaidimas, jodinėjimas žirgais, naminių gyvūnėlių priežiūra. Kiti pavyzdžiai yra pajautimas:

- Žmogaus prisilietimo.
- Ritmo ir tempo.
- Objekto svorio.
- Įvairių temperatūrų.
- Įvairių formų ir tekstūrų.

Skatinkite dalyvavimą vykdant veiklą, kuri reikalauja (i) pasirinkti / nurodyti pageidavimus, (ii) daryti poveikį / susipažinti ir (iii) veikimo galimybių [5]. Kasdieniame gyvenime suaugusieji susiduria su daugybe natūralių situacijų, kuriose reikia dalyvauti; tokiu atveju svarbi verbalinė, vizualinė ir tiesioginė fizinė pagalba.

Apsipirkimas yra vienas iš tokių veiksmų, kai fizinė pagalba suteikia daugybę tyrinėjimo galimybių. Pavyzdžiui:

- Padėkite ranką po viena iš asmens rankų, įdėkite į ją melioną ir švelniai judinkite ranką aukštyn ir žemyn. Tada į kitą ranką įdėkite lengvą pakuotę ir paskatinkite palyginti svorius - patirti svorio skirtumus.
- Perbraukite pirštu per kivio paviršių, leiskite pajauti formą ir struktūrą.
- Paprašykite ir padėkite asmeniui paliesti pakuotę su šaldytomis daržovėmis - patirti temperatūros pokyčius.
- Pasiūlykite galimybę ir padėkite asmeniui pastumti pirkinį vežimėlį, eiti ir sustoti - leiskite jam patirti ritmą ir tempą.

Valgymas padedant taip pat pagerina įsitraukimą ir dalyvavimą (pavyzdžiui, ranka prilaikykite šaukštą ir skatinkite pasikartojančius judesius) [6].

Siekiant įvertinti ir apibūdinti rankų funkcionalumą ir įvertinti, kokias priemones reikia taikyti esant Rett'o sindromui, reikalingos tinkamos vertinimo priemonės [2, 3]. Be to, kadangi kiekvieno asmens rankų funkcionalumas labai skiriasi, visos suinteresuotosios šalys turėtų bendradarbiauti ir stengtis vykdyti individualiai planuojamą pagalbą ir reguliariai atlikti pasiekimų stebėseną.

## Nuorodos

[1] Carter, P., et al. (2010). *Movement Disorders*, 25(3), 282-288.

[2] Dy, M.E., et al., (2017) *Pediatric Neurology*, doi: 10.1016/j.pediatrneurol.2017.05.025.

[3] Downs, J., Parkinsson, S., Ranelli, S., Leonard, H., Diener, P & Lotan, M. (2014). *Developmental neurorehabilitation*, 17(3), 210-217.

[4] Sernheim, Å.-S., Hemmingsson, H., Witt Engerström, I & Liedberg, G. (2016). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, doi.org/10.1080/11038128.2016.1250812

[5] Kielhofner, G., *A model of human occupation: Theory and application*. 4 ed. 2007.

[6] Qvarfordt, I., Witt Engerström, I. & Eliasson, A.-C. (2009). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(1), 33-39.)