

Radna terapija za ruke: omogućavanje dnevnih životnih aktivnosti odraslih

Åsa-Sara Sernheim, a), b)

a) Švedski nacionalni centar za Rettov sindrom i vezane poremećaje, područje Jämtland Härjedalen Švedska,

b) PhD stud., Departman socijalnih i društvenih studija, LiU, Univerzitet Linköping, Švedska

Funkcija ruke

Funkcija ruke značajno odstupa kod osoba sa Rettovim sindromom (na primer, sposobnost hvatanja, držanja i izvođenja zadataka). Na funkcionalnost utiču sledeći faktori: poteškoće u iniciranju namenskih pokreta (dispraksija), sporo izvođenje pokreta (latencija), povišen ili snižen tonus mišića, poremećaji disanja i stereotipni pokreti ruku (kao što su stiskanje, tapkanje i mahanje).

Stereotipije ruku su česte i kod dece i kod odraslih. Mehanizmi ovakvog ponašanja još nisu poznati. Intenzitet i izražavanje stereotipija mogu se promeniti tokom vremena kod odraslih [1]. Pojedinci sa ukupno većom motoričkom funkcijom naizgled jednostavnije poboljšavaju svoje fine motoričke sposobnosti [2]. Motivacija i poznavanje zadatka od ranije mogu isto tako uticati na sposobnost korisne upotrebe ruku.

Potpomognuti pokreti ruku mogu povećati mogućnosti istraživanja i savladavanja dispraksije (stanja koje ometa pokret). Obično deca dobijaju više fizičkih naloga/podrške od negovatelja – u poređenju sa odraslima. Uprkos životnom dobu, važno je pomoći i ohrabriti sve pojedince da uvežbavaju svoje veštine ruku [3].

Na primer, privremeno smanjite stereotipije ruku pažljivim razdvajanjem ruku; odnosno, nežno držite jednu ruku sa strane i podržite drugu ruku kako biste pomogli pri izvođenju pokreta. Ortoza za lakat na jednoj ruci je korisna kod omogućavanja aktivnosti slobodne ruke (ili šake) [3]. Rukom pridržavajte ispod lakta, podlaktice ili šake.

Drugi primer je ohrabriti osobu da stavi dlan na ruku učesnika (člana porodice, negovatelja ili medicinskog radnika); na taj način osoba s Rettovim sindromom oseća brzinu i ritam pokreta. Taktilna masaža (nežna, neverbalna masaža – tokom koje ruke negovatelja nežno aktiviraju na telu osobe receptore za dodir) može smanjiti napetost mišića i česte stereotipije ruku.

Ohrabrite korišćenje ruku u različitim kontekstima s različitim ciljevima, kako biste, na primer:

- Držali nečiju ruku zbog sigurnosti, bliskosti i prijateljstva;
- Pozivali na pažnju i na kontakt milovanjem, mahanjem, gestovima, kucanjem ili pozdravljali rukovanjem;
- Podržavali i održavali ravnotežu tela u različitim položajima;
- Promenili položaj (guranje i pritisak);
- Opustili se ili odmorili naslanjanjem na držač stolice ili na sto – ili držanjem za ogradu;
- Držali i rukovali stvarima ili ih pomerali i postavljali;
- Jeli i pili;
- Koristili alate;
- Komunicirali pomoću mobilnog telefona, tableta ili računara.

Stvorite mogućnosti za primanje utisaka i doživljavanje socijalnog kontakta – kako biste omogućili prijatne aktivnosti koje motivišu osobu [4]. Ključno je doživljavanje senzornih stimulansa rukama. Manikir, na primer, stimuliše osećaje u dlanovima, na nadlanci i u prstima

(topla voda, dodirivanje tokom masaže ruku i osećaji koji nastaju kod upotrebe različitih preparata).

Omogućite ili ohrabrite različite „taktilne inpute“ tokom aktivnosti kao što su: pečenje, sviranje instrumenata, igranje igara, jahanje konja i nega ljubimaca. Ostali primeri su doživljavanje:

- Ljudskog dodira;
- Ritmova i brzine;
- Težine predmeta;
- Različitih temperatura;
- Različitih oblika i tekstura.

Stimulišite učestvovanje u aktivnostima koje zahtevaju: (I) izbore/ukazuju na preferencije, (II) uslovljavanje/familijarizaciju i (III) kapacitet izvođenja [5]. Tokom svakodnevnog života odrasli dožive brojne prirodne situacije koje zahtevaju učestvovanje; ovde je važna verbalna, vizuelna i manuelna asistencija.

Kupovina je jedna od aktivnosti u kojoj manuelna podrška pruža brojne mogućnosti istraživanja. Na primer:

- Stavite svoju ruku ispod jednu od ruku osobe, stavite u nju dinju i nežno pomerite tu ruku gore i dole. Zatim stavite lagani paket u drugu ruku i ohrabrite poređenje težine – kako bi osoba osetila razliku u težini.
- Pomerite prst preko površine kivića – kako bi osoba osetila oblik i strukturu.
- Zatražite od osobe i navodite je da dodiruje pakete smrznutog povrća – kako bi osetila temperaturne varijacije.
- Ponudite mogućnost i zatim navedite osobu da gurne kolica za kupovinu, hoda i stane – kako bi se omogućilo iskustvo ritma i brzine.

Vođeno hranjenje isto tako poboljšava uključenost i participaciju (na primer, osigurajte manuelnu podršku držanjem kašike i ohrabrivanjem pokreta koji se ponavljaju) [6].

Za opisivanje i evaluaciju funkcija ruku i za vrednovanje intervencija kod Rettovog sindroma nužni su odgovarajući alati za procenu [2, 3]. Pored toga, budući da se funkcije ruku toliko razlikuju od osobe do osobe, svi uključeni bi trebalo da sarađuju i da teže individualno planiranim aktivnostima i redovno planiranim ponavljanjima.

Veze

[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., Parkinson, 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.