

# Radna terapija za ruke: omogućavanje dnevnih životnih aktivnosti odraslih

Åsa-Sara Sernheim, <sup>a</sup><sup>b</sup>

<sup>a</sup> Švedski nacionalni centar za Rettov sindrom i vezane poremećaje, područje Jämtland Härjedalen Švedska.

<sup>b</sup> PhD stud., Odjel socijalnih i društvenih studija, LiU, Sveučilište Linköping, Švedska

## Funkcija ruke

Funkcija ruke značajno odstupa kod osoba s Rettovim sindromom (na primjer, sposobnost hvatanja, držanja i izvodenja zadataka).

Na funkciju utječu sljedeći faktori: poteškoće u iniciranju namjenskih pokreta (*dispraksija*), spora izvedba pokreta (*latencija*), povećan ili smanjen tonus mišića, poremećaji disanja i stereotipni pokreti ruku, kao što su stiskanje, tapkanje i mahanje.

Stereotipije ruku su česte kod djece i odraslih; mehanizmi iza tog ponašanja još su nepoznati. Intenzitet i izražavanje stereotipija mogu se promijeniti tijekom vremena kod odraslih [1]. Pojedinci s većom ukupnom motoričkom funkcijom naizgled jednostavnije poboljšavaju svoje fine motoričke sposobnosti [2]. Motivacija i poznavanje zadatka od ranije mogu isto tako utjecati na sposobnost korisne uporabe ruku.

Potpomognuti pokreti ruku mogu povećati mogućnosti istraživanja i savladavanja dispraksije (stanja koje ometa pokret). Normalno, djeca dobivaju više fizičkih uputa /podrške od njegovatelja – uspoređeno s odraslima. Unatoč dobi, važno je pomoći i ohrabriti sve pojedince da koriste svoje korisne vještine ruku [3].

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

Drugi je primjer ohrabriti osobu da stavi dlan na ruku sudionika (člana obitelji, njegovatelja ili medicinskog djelatnika); na taj način osoba s Rettovim sindromom osjeća brzinu i ritam pokreta. Taktilna masaža (nježna, neverbalna masaža – tijekom koje ruke njegovatelja nježno aktiviraju dodirne receptore na tijelu osobe) može smanjiti napetost mišića i česte stereotipije ruku.

Ohrabrite korištenje ruku u različitim kontekstima s različitim ciljevima, kako bi, na primjer:

- Držali nečiju ruku radi sigurnosti, bliskosti i prijateljstva.
- Pozivali na pozornost i kontakt milovanjem, mahanjem, gestama, kucanjem ili pozdravljali rukovanjem.
- Podržavali i održavali ravnotežu tijela u različitim položajima.
- Promijenili položaj (guranje i pritisak).
- Opustili se ili oporavili naslanjanjem na rukohvat stolice ili stol – ili držanjem za ogradu.
- Držali i rukovali stvarima ili ih pomicali i postavljali.
- Jeli i pili.
- Koristili alate.
- Komunicirali pomoću mobitela, tableta ili računala.

Dajte mogućnosti za primanje utisaka i doživljavanje socijalnog kontakta – kako biste omogućili ugodne aktivnosti koje ih motivišu [4]. Osjećanje senzornih stimulansa rukama je ključno. Manikire, na primjer, stimuliraju osjet u dlanovima, na nadlanci i u prstima (topla voda, dodirivanje tijekom masaže ruku i osjećaji radi različitih proizvoda za ruke).

Omogućite ili ohrabrite različite osjetilne inpute tijekom aktivnosti kao što su pečenje, sviranje instrumenata, igranje igara, jahanje konja i briga za ljubimce. Ostali primjeri su iskušavanje:

- Ljudskog dodira
- Ritmova i brzine
- Težine predmeta
- Različitih temperatura
- Različitih oblika i temperatura

Stimulirajte sudjelovanje u aktivnostima koje zahtijevaju (i) izbore/ukazuju na preferencije, (ii) uvjetovanje/familijarizaciju i (iii) kapacitet izvedbe [5]. Tijekom svakodnevnog života, odrasli dožive brojne prirodne situacije koje zahtijevaju sudjelovanje; ovdje je važna verbalna, vizualna i manualna asistencija.

Kupovina je jedna od takvih aktivnosti u kojoj manualna podrška pruža brojne mogućnosti istraživanja. Na primjer:

- Stavite svoju ruku ispod jedne od ruku osobe, stavite u nju dinju i nježno pomaknite tu ruku gore i dolje. Zatim stavite lagani paket u drugu ruku i ohrabrite usporedbu težine – kako bi osoba osjetila razliku u težini.
- Pomaknite prst na površini kiwija – kako bi osoba osjetila oblik i strukturu.
- Zatražite od osobe i navodite ju da dodiruje pakete smrznutog povrća – kako bi osjetila varijacije temperature.
- Ponudite mogućnost i zatim navedite osobu da gurne kolica za kupovinu, hoda i stane – kako bi se osobi omogućilo iskustvo ritma i brzine.

Vođeno hranjenje isto tako poboljšava uključenost i participaciju (na primjer, osigurajte manualnu podršku držanjem žlice i ohrabriranjem pokreta koji se ponavljaju) [6].

Za opisivanje i evaluaciju funkcije ruku i za evaluaciju intervencija kod Rettovog sindroma nužni su odgovarajući alati za procjenu [2, 3]. Dodatno, iz razloga što se funkcije ruku toliko razlikuju od osobe do osobe, svi uključeni trebaju surađivati i težiti individualno planiranim aktivnostima i redovito planiranim ponavljanjima.

[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.