

# Eller için duyu bütünleme terapisi: yetişkinlerin günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırmak

Åsa-Sara Sernheim, (ab)

(a) İsveç Ulusal Rett Sendromu ve Bağlı Bozukluklar Merkezi, Region Jämtland Härjedalen Sweden  
(b) Doktora Öğrencisi, Sosyal ve Refah Araştırmaları Bölümü, LiU, Linköping University, Sweden

## El Fonksiyonu

El fonksiyonu Rett sendromlu kişiler arasında önemli ölçüde değişir (örneğin, kavramak, tutmak ve anlamlı hareketi gerçekleştirmek için yetenekler). Aşağıdaki faktörler fonksiyonu etkiler: maksatlı hareketlerin başlatılmasında zorluk (dispraksi), hareketlerin yavaş uygulanması (gecikme), kas tonusunda artış yada azalma, solunum bozuklukları ve sıkma, ovuşturma ve buruşturma gibi stereotipik el hareketleri.

El stereotipleri çocuklar ve yetişkinler arasında yaygındır; Bu davranışın arkasındaki mekanizmalar hala bilinmemektedir. Stereotiplerin yoğunluğu ve zamanlaması yetişkinlerde zaman içerisinde değişebilir [1]. Daha yüksek kaba motor fonksiyonuna sahip bireyler, ince motor becerilerini daha kolay geliştiriyor gibi görünüyor [2]. Motivasyon ve bir görevin iyi anlaşılması, elleri fonksiyonel olarak kullanma yeteneğini etkileyebilir.

Yardımlı el hareketleri dispraksi'yi (hareketi engelleyen bir koşul) araştırmak ve geçersiz kılmak için fırsatları artırabilir. Normalde, çocuklar yetişkinlere kıyasla daha fazla fiziksel uygulamalı rehberlik / destek alırlar. Yaşına rağmen, tüm bireylerin fonksiyonel el becerilerini kullanmalarına yardımcı olmak ve teşvik etmek önemlidir [3].

Örneğin, kolları dikkatlice ayırarak el stereotiplerini geçici olarak azaltın; yani, kollardan birini yavaşça bir kenara tutun ve aktiviteyi kolaylaştırmak için diğer kolu destekleyin. Bir koldaki dirsek ateli, serbest kolun (veya elin) aktif olmasını sağlarken yararlıdır [3]. Dirsek, önkol veya ellerin altında manuel destek verin. Başka bir örnek, Rett sendromlu kişiyi bir paydaşın koluna (aile üyesi, bakıcı veya tıbbi bakım uzmanı) elini koymaya teşvik etmektir; bu şekilde, Rett sendromlu kişi hareketin hızını ve ritmini yaşar. Dokunsal masaj (nazik, sözel olmayan masaj-bakıcının elleri Rett sendromlu kişinin vücudundaki dokunmatik reseptörleri hafifçe aktive eder) kas gerginliğini ve sık aralıklarla oluşan el stereotiplerini azaltabilir.

Çeşitli amaçlarla, örneğin, farklı bağlamlarda ellerin kullanımını teşvik etmek:

- Güvenlik, yakınlık ve dostluk için elini tutun.
- Bir el sıkışma ile okşayarak, elini sallayarak, işaret ederek, sertçe dokunarak veya selamlayarak dikkatini çekin ve temas kurun.
- Vücudu çeşitli pozisyonlarda desteklemek ve dengelemek.
- Pozisyonunu değiştirmek (itme ve bası uygulamak).
- Bir sandalyenin kol dayama yerlerine veya bir masaya yaslanarak veya korkuluklarla tutarak rahatlayın veya toparlanın.
- Bir şeyleri tutun ve değiştirin veya taşıyın ve yerleştirin.
- Yemek yiyin ve için.
- Alet kullanın.
- Cep telefonları, tabletler ve bilgisayarlarla iletişim kurun.

Keyifli ve motive edici aktiviteler sağlayarak - izlenimler almak ve sosyal iletişim kurmak için fırsatlar sağlayın [4]. Duyusal uyarıları ellerle yaşamak çok önemlidir. Örneğin manikür, avuç içi, ellerin ve parmakların dış yüzeylerinin (sıcak su, el masajı sırasında dokunma ve çeşitli el ürünlerinden gelen duygular) duyumlarını uyarır.

Fırınlama, enstrüman çalma, oyun oynama, ata binme ve evcil hayvan bakımı gibi etkinlikler sırasında çeşitli duyuşal girdileri etkinleştirin veya teşvik edin. Diğer örnekler:

- İnsan dokunuşu.
- Ritim ve tempo tutma.
- Bir nesnenin ağırlığı.
- Değişken sıcaklıklar.
- Çeşitli şekiller ve dokular.

Katılımı, (i) seçimler/tercihleri belirten, (ii) şartlandırma/tanıma ve (iii) performans kapasitesi [5] gerektiren faaliyetlerle teşvik edin. Günlük yaşamda, yetişkinler katılım gerektiren birçok doğal durumla karşılaşır; burada sözel, görsel ve manuel yardım önemlidir.

Alışveriş, manuel desteğin birçok keşif fırsatı sağladığı bir faaliyettir. Mesela:

- Elinizi Rett Sendromlu kişinin ellerinden birinin altına yerleştirin, içine bir kavun yerleştirin ve o eli yavaşça yukarı ve aşağı hareket ettirin. Daha sonra diğer eline hafif bir paket yerleştirin ve ağırlık farklılıklarını deneyimlemek için ağırlıkların karşılaştırılmasını teşvik edin.
- Bir kivi yüzeyinin üzerinde parmağınızı hareket ettirin - şekil ve yapı deneyimi.
- Kişiden bir donmuş sebze paketine dokunmasını isteyin ve sıcaklık değişimini tecrübe ettirin.
- Ritim ve hız deneyimleri sağlamak için bir alışveriş arabası itmek, yürütmek ve durdurmak için kişiye rehberlik edin.

Rehberli yemek de ilgi ve katılımı iyileştirir (örneğin, bir kaşık tutarak ve tekrarlayan hareketleri teşvik ederek manuel destek sağlar) [6].

El fonksiyonlarını tanımlamak ve değerlendirmek ve Rett sendromu için yapılan müdahaleleri değerlendirmek için uygun değerlendirme araçları gereklidir [2, 3]. Ayrıca, el fonksiyonu kişiden kişiye çok değiştiğinden, tüm paydaşlar bireysel olarak planlanmış müdahaleler ve düzenli olarak planlanmış takipler için işbirliği yapmalı ve çaba göstermelidir.

## Referanslar

- [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.