

SYSTEM PROPRIOCEPTYWNY

Propriocepcja, nazywana także **czuciem głębokim**, jest zmysłem orientacji w układzie mięśniowo-szkieletowym, który odpowiada za dostarczanie informacji na temat położenia ciała w przestrzeni oraz ustawienia poszczególnych części względem siebie.

Jego receptory znajdują się przede wszystkim w mięśniach i skórze, ale także w stawach, w więzadłach, ścięgnach, i tkance łącznej.

System proprioceptywny ściśle współpracuje z systemem przedsionkowym i dotykowym.

Zmysł propriocepcji wpływa na:

- tworzenie schematu ciała i percepcję położenia wszystkich części ciała (somatognozja),
- adekwatny obraz ciała i bezpieczeństwo emocjonalne (świadomość ciała w przestrzeni, w odniesieniu do innych obiektów, pewność swojego ciała, odpowiednie czucie go)
- stabilizację posturalną, czyli wytworzenie odruchów prostowania i równowagi, które służą prawidłowej motoryce i przyczyniają się do przeciwdziałania sile grawitacji,
- poruszanie poszczególnymi częściami ciała bez kontroli wzroku,
- płynne i swobodne wykonywanie skoordynowanych ruchów,
- percepcję położenia narządów jamy ustnej podczas mówienia, prawidłowe ruchy mimiczne i modulację głosu,
- tworzenie prawidłowej lateralizacji,
- kontrolę i planowanie ruchu (w zakresie dużej i małej motoryki),
- stopniowanie ruchu, czyli dozowanie siły, z jaką należy wykonać ruch,
- odpowiedni tonus mięśniowy.

Ważną funkcją układu proprioceptywnego jest pomoc w modulacji poziomu pobudzenia. Propriocepcja podnosi go, gdy jest zbyt niski, i obniża, gdy jest za wysoki. To ważna informacja, którą należy wykorzystywać do pracy z dziećmi. Kilka minut z rozciąganiem i pchaniem pomoże w utrzymaniu uwagi. Dzieci nadreaktywne wyciszy, a te, które są zbyt wyciszone, ospałe pobudzi do działania.

Objawy które może przejawiać dziecko z zaburzeniami proprioceptywnymi:

- niekontrolowane, chaotyczne lub sztywne i nieskoordynowane ruchy ciała
- wydaje się niezdarne, ma niską świadomość ciała
- ma trudności ze zlokalizowaniem swojego ciała w przestrzeni w stosunku do innych osób

- i przedmiotów np. często upada, potyka się, wpada na przedmioty
- celowo obija się o przedmioty i osoby z otoczenia np. skacze z wysokości, wpada na ludzi, upada na kolana
 - ma problemy podczas zabaw ruchowych (nie lubi bawić się z innymi dziećmi, nie lubi grać w piłkę)
 - ma trudności z ubieraniem i rozbieraniem się
 - często psuje, niszczy zabawki, delikatne przedmioty, używa zbyt dużej siły podczas zabawy
 - tupie nogami, szura przy chodzeniu
 - gryzie, szczypie siebie i innych
 - popycha, celowo uderza siebie i innych
 - podejmuje zachowania autostymulujące np. ssanie palca, obgryzanie paznokci, ssanie policzków, warg, wyłamywanie palców
 - wciska się między meble, chowa się w ciasne miejsca
 - lubi zabawy z siłowaniem się, przepychaniem, ma dużą potrzebę baraszkowania
 - lubi ciasno owijać się kocem lub dokładnie otulać się do spania
 - lubi dźwigać ciężkie przedmioty, zakupy
 - ciągle coś żuje np. kołnierzyk, mankiet koszuli, sznurki kaptura, ołówki, zabawki
 - często naciska dłońmi o stół, zawiesza się na nim
 - trzyma narzędzia pisarskie zbyt mocno lub za słabo, nie potrafi dostosować siły do czynności
 - prace pisemne, rysunki dziecka są nieestetyczne
 - ma trudności z siadaniem na krześle, przybiera złą postawę w trakcie zadań przy stoliku, podpira głowę

Opracowała: Luiza Kulesza - terapeuta integracji sensorycznej

Literatura:

1. Kranowitz C.S, Nie zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego-diagnoza i postępowanie, Harmonia Universalis, Gdańsk 2012
2. Giczewska A., Bartkiewicz W., Terapia Ręki w praktyce, Wydawnictwo Acentrum Szkolenia S.C. Warszawa 2020