УДК 615.825:616.7
Іваніків Н.М., к.п.н., доцент,
Ключник М. І.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна

РОЗВИТОК ТОНІЧНОГО РОЗГИНАННЯ, ЯК ОДИН З АСПЕКТІВ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

Для того щоб ефективно взаємодіяти з оточенням, необхідно вміти приймати й утримувати стабільне положення і виходити з нього, не втрачаючи рівноваги, а також вміти контролювати свою позу, щоб підтримувати рухи кінцівок. В осіб з вестибулярною і пропріоцептивною дисфункцією часто буває постуральна недостатність, яка включає наступну групу ознак:

- низький тонус м'язів-розгиначів;
- зниження постуральної стабільності;
- недостатність балансних реакцій;
- важко приймати та утримувати розігнуте положення тулуба, лежачи на животі;
- недостатність тонічного згинання в області шиї [1].

Наприклад, коли дитині падає олівець, вона повинна піднятися з крісла, обійти навколо, нахилитися, підняти олівець і після цього повернутися назад. У більшості дітей є недостатній постуральний контроль для того, щоб підняти олівець, не встаючи. У процесі занять робиться акцент на тих видах активності, які забезпечують посилені вестибулярні й пропріоцептивні відчуття, а також пред'являють вимоги до постурального контролю. Фізична терапія, яка спрямована на розвиток п'яти аспектів постурального контролю, охоплює:

- тонічне постуральне розгинання;

- тонічне згинання;
- постуральна стабільність (збалансованість згинання та розгинання), перенесення ваги, латеральне згинання і поворот;
- балансні реакції та випрямлення;
- контроль рухів очей.

При розвитку тонічного поступального розгинання проти дії сили тяжіння робиться акцент на тих заняттях, які забезпечують лінійні переміщення або в горизонтальному (наприклад, розгойдування на гойдалці-планері), або у вертикальному (наприклад, стрибки на батуті) напрямках. Хоча цим можна займатися в будь-якому положенні, а от положення лежачи на животі більше зажадає розгинання. Для посилення пропріоцепції організовуються такі види активності, які включають рух проти опору, в тому числі опір сили тяжіння; ретельно дозується сила опору так, щоб дитина могла успішно впоратися із завданням. Можна почати зі стрибків вгору-вниз лежачи животом на гойдалці-жабі, коли виникають сильні пропріоцептивні відчуття від шиї через підйом голови проти дії сили тяжіння. Крім того, хоч при виконанні завдання в положенні лежачи на животі основний акцент робиться на розгинанні, для підтримки оптимальної пози (тобто з підібраним підборіддям і прямою спиною) потрібна робота як м'язів розгиначів, так і згиначів.

Робота з дитиною, у якої низький м'язовий тонус, починається з таких видів активності, які в першу чергу вимагають стабільності шиї і верхньої частини спини (наприклад, розгойдування в положенні лежачи животом на гойдалці-жабі або виконання будь-якої діяльності в положенні лежачи на животі з опорою на лікті) без необхідності розгинання всього корпусу. Наприклад, людина лягає на живіт спираючись на лікті, на гойдалці-планері й здуває ватні кульки з мату, який піднятий і знаходиться навпроти неї. Потрібно уважно стежити за тим, щоб поза була максимально правильною:

- шия не перерозігнута (тобто підборіддя підібране);
- верхня частина грудей піднята над поверхнею;
- плечі перпендикулярні поверхні.

Ті види активності, для яких потрібне положення лежачи на животі переносити вагу на лікті (наприклад, кидання в ціль), є складними. Заняття, які вимагають утримування ваги на випрямлених руках (наприклад, лежачи животом на валику, «крокувати» вперед на руках, щоб розставити предмети на магнітній дошці) або розгинання корпусу з положення лежачи на животі (наприклад, катання на гойдалках-сітці лежачи на животі й при цьому потрібно ловити великий надувний м'яч), є ще складнішими.

Нарешті, ті види активності, для яких потрібно як розгинання з положення лежачи на животі, так і утримання ваги всього тіла руками (наприклад, швидко підніматися вгору по мотузці, лежачи в подвійній гойдалці), висувають найвищі вимоги постуральним м'язам-розгиначам.

Кінцевою метою є розвиток, самоактуалізації і поліпшення діяльності. Для найбільшої ефективності занять є врахування інтересів, особистості та створення такого середовища, яке заохочує дитину до активних дій і ставить перед нею посильні завдання.

Список використаних джерел

1. Ayres, A.J.(1979).Sensory integration and child. Los Angeles.