



ATTIVITÀ DI TERAPIA OCCUPAZIONALE

dal sito www.ccs.k12.in.us



www.EMERGENZAUTISMO.org
PORTALE D'INFORMAZIONE E RICERCA

Traduzione di Paola (Alexandros)

ARCHI DELLA MANO



Cosa sono gli archi della mano?

Lungo la mano ci sono tre archi principali, due trasversali e uno longitudinale. Uno è rigido ma gli altri due sono flessibili e si mantengono in buone condizioni attraverso il movimento e l'uso di minuscoli muscoli della mano. Si può sentire la forma degli archi facendo toccare pollice e indice o pollice e mignolo, per esempio.

Perchè gli archi sono importanti?

I tre archi hanno la funzione di dare stabilità e mobilità alla mano. Lavorano assieme alle ossa della mano, per permettere la scrittura, la presa e il rilascio di oggetti e altre azioni fino-motorie. La mobilità della mano è necessaria per usare le dita o per regolare la stretta della presa in funzione della grandezza dell'oggetto che si stringe.

Come si può aiutare lo sviluppo degli archi della mano?

Ci sono svariate attività che si usano nella Terapia Occupazionale per sviluppo degli archi e si possono assolutamente fare anche a casa!

Queste attività includono:

- ▶ utilizzare piccole pinze o mollette per prendere piccoli oggetti, come ad esempio sfere, anelli, fagioli, palline di cotone o foglie
- ▶ versare acqua, sabbia, riso, biglie e vedere quanto il bambino riesce a stringerle
- ▶ chiudere la zip di appositi sacchetti in cui conservare gli oggetti dopo aver giocato
- ▶ chiudere le mani a conca per mescolare e tirare i dadi in un gioco
- ▶ utilizzare il palmo della mano per creare palline con il Didò o stucco per fare serpenti o hot dog
- ▶ utilizzare un pastello per colorare su un foglio di carta con una foglia sotto
- ▶ giocare con una marionette da mano e farla "parlare"

COORDINAMENTO BILATERALE E SUPERAMENTO DELLA LINEA MEDIANA



Che cos' è il coordinamento bilaterale e il superamento della linea mediana?

Il coordinamento bilaterale è la capacità di utilizzare entrambi i lati del corpo allo stesso tempo. Questo può significare che si utilizzano le due parti per la stessa azione (ad esempio usare un mattarello) o che si utilizza l'alternanza dei movimenti (come salire le scale). Il coordinamento bilaterale può consistere anche nell'usare ogni lato del corpo per una azione diversa, come ad esempio tener fermo un foglio con una mano mentre l'altra scrive.

Superare la linea mediana, che si basa sul buon coordinamento bilaterale, significa utilizzare una parte di un lato del corpo nello spazio dell'altra parte. Alcuni esempi di attraversamento della linea mediana sono sedersi a gambe incrociate sul pavimento o disegnare una linea orizzontale da un lato del foglio verso l'altro senza passare la matita nell'altra mano.

Perché il coordinamento bilaterale e il superamento della linea mediana sono importanti?

Con un efficiente coordinamento bilaterale entrambi i piedi e le mani possono lavorare insieme. Questo permette di giocare e lavorare con movimenti fluidi del corpo. Il coordinamento bilaterale e il superamento della linea mediana del corpo favoriscono nel bambino anche lo sviluppo di abilità fine-motorie, della capacità di utilizzare giochi, e della capacità di seguire con lo sguardo un oggetto in movimento.

Come si può favorire lo sviluppo di tali competenze in un bambino?

Ecco alcune proposte di attività che si possono provare:

- ▶ giocare a "Simon dice" ("toccare il gomito sinistro")
- ▶ dare calci ad un pallone (stare in equilibrio su un piede e calciare con l'altro)
- ▶ fare delle bolle e cercare con entrambe le mani di scoppiarle
- ▶ lanciare palle di cotone lontano (si può incollarle su una foto, fare un'immagine, ecc)
- ▶ infilare perline per fare una collana
- ▶ spalmare burro su un toast o glassa su un dolce (dopo aver aperto il vasetto vasetto)

ATTIVITÀ PESANTI



Quali sono le attività di lavoro pesanti?

Le attività pesanti sono attività grosso-motorie che implicano la presenza di una forza contro una resistenza o un'attività in cui il peso del corpo del bambino è spinto o trascinato.

Come possono queste attività pesanti essere utili per il bambino?

Un vantaggio di fare questo lavoro pesante è che si utilizzano gruppi di muscoli più estesi, che aiutano il cervello a lavorare meglio in modo che ci si possa concentrare sui compiti che utilizzano movimenti fino-motori come la scrittura, la lettura e il disegno. Il movimento previsto durante il lavoro pesante spesso aiuta ad aumentare le attività di un minore livello di attenzione. Le attività di lavoro con pesi aumentano nel bambino consapevolezza del corpo, capacità di pianificazione motoria, e lo sviluppo di stabilità per il coordinamento.

Che attività pesanti si possono far fare ad un bambino?

È possibile provare ad impegnare il bambino in alcune attività pesanti durante una pausa dei compiti a casa, prima di intraprendere un compito tranquillo/fine motorio/cognitivo, o in qualsiasi momento per promuovere il coordinamento!

Alcuni esempi di attività pesanti comprendono:

- ▶ trasportare il portabiancheria in camera
- ▶ tirare un bambino più piccolo in un carretto in giro per il cortile
- ▶ arrampicarsi su una sbarra tipo scimmietta
- ▶ mescolare in una grande ciotola un impasto per dolci
- ▶ andare in bicicletta, specialmente in salita
- ▶ spazzare il portico o il pavimento della cucina
- ▶ aiutare o lavare l'auto
- ▶ giocare a calcio con una palla pesante

STABILITÀ DELLA SPALLA E CONTROLLO POSTURALE



Che cosa si intende con stabilità della spalla e controllo posturale?

La stabilità della spalla consente di avere la forza per mantenere costantemente il braccio contro il corpo in modo da poter usare le mani per il completamento delle varie attività. Il controllo posturale è invece la capacità di mantenere la posizione del tronco, come ad esempio essere in grado di sedersi davanti ad una scrivania o su palla da terapia, senza cadere.

Perché queste cose sono importanti per il bambino?

Il controllo posturale è basilare per lo sviluppo delle capacità fine-motorie. Senza un adeguato controllo posturale, il bambino potrebbe avere difficoltà a mantenere la posizione seduta e può affaticarsi rapidamente. La stabilità necessaria per le attività fino-motorie, come scrivere e tagliare, dipende invece dall'aver una stabilità sufficiente nella spalla.

Come si può promuovere la stabilità della spalla e il controllo posturale di un bambino?

Alcune delle seguenti attività sono fatte in terapia occupazionale e si possono provare anche a casa:

- ▶ farlo camminare a carriola o a orso
- ▶ metterlo prono sui gomiti per colorare, per giocare o completare un puzzle
- ▶ farlo sdraiare su uno monopattino a pancia in giù per raccogliere gli oggetti nella stanza
- ▶ versare acqua o sabbia da una brocca

- ▶ giocare a braccio di ferro
- ▶ portare un oggetto su un cucchiaino con il braccio teso e di corsa, senza farlo cadere dal cucchiaino
- ▶ lavorare su una superficie verticale (lavagna o cavalletto)

SVILUPPARE LO SPAZIO RAGNATELA



Qual è lo spazio ragnatela?

Lo spazio ragnatela è il cerchio che si forma con la punta del dito indice e il pollice che si toccano.

Perché è importante lo spazio ragnatela?

È importante mantenere correttamente questo spazio durante l'uso di una matita o pennarello. Ciò consente una maggiore precisione e la stabilità nell'uso dell' strumento, e quindi grafia più accurata. Quando si scrive con la corretta prensione e mantenendo aperto lo spazio web, la mano non si stanca così facilmente. Inoltre, è necessario aprire uno spazio ragnatela per afferrare e pizzicare oggetti.

Come faccio a promuovere lo sviluppo di spazio ragnatela?

Per lavorare bene su questa abilità fino-motoria incoraggiare una buona manualità per la scrittura, sono proposte le seguenti attività:

- ▶ formare delle palline con fazzolettini di carta ed incollarle su carta per creare immagini
- ▶ scoppiare imballaggi di bolle di plastica
- ▶ giocare con aquiloni o simili che abbiano una maniglia
- ▶ scrivere con una matita o colore rotto
- ▶ aprire/chiudere sacchetti, borse con chiusura a zip
- ▶ svitare tappi
- ▶ utilizzare una pinzetta per raccogliere piccoli oggetti
- ▶ infilare perline in uno spago un po' spesso o in uno più fine
- ▶ fare disegni con colori alimentari mescolati con acqua. Utilizzare un contagocce con pollice, indice e medio delle dita e far gocciolare l'acqua colorata su carta assorbente.