

Tartásjavító feladatok és csoportos állás-járás

Tanuló neve: M.F.

Diagnózis: Hemiparesis spastica, jobb oldali érintettség, Epilepsia

Életkor: 7 éves

Kiindulóhelyzet: Törökülésben egymással szemben.

| | FELADATOK | MEGOLDÁSI MÓDOK | FACILITÁCIÓK |
|----|--|---|---|
| 1. | Magam mellett <u>megtámaszkodom</u> , lábaimat <u>kinyújtom</u> , <u>lefekszem</u> . | Bal karjára támaszkodik, jobb karját kevésbé használja a támaszkodásnál. Háton fekvésnél jobb karja teste mellett, illetve jobb lába egyenes. Feje középre igazítva van. | Lábfej felhajlítására fel kell szólítani, valamint a bal csuklóját a facilitáló egy ujjával a talajhoz simítja. |
| 2. | <u>Kifújom</u> a levegőt, <u>beszívom</u> . /Többször ism./ | A megfelelően kialakított háton fekvő helyzet megőrzése felszólításra megtörténik. | Szóbeli facilitáció a megfelelő testhelyzet megtartására, illetve a csuklónál továbbra is manuális facilitáció, illetve a bal lábfej felhajlítása manuálisan. |
| 3. | Lábfejeimet felhajlítom, fejemet <u>felemelem</u> , <u>le</u> . /Többször ism./ Fejemet <u>leteszem</u> , lábfejeimet <u>felhajlítom</u> . | Bal lábfejét felhajlítja önállóan, fejét emeli, viszont a bal lábfejét nem hajlítja fel, csak facilitációval. | Bal lábfejénél manuális facilitáció szükséges, valamint a csuklót továbbra is lesimítja a facilitáló. |
| 4. | Könyökeimet, ujjaimat <u>kinyújtom</u> . Karjaimat a fülem mellé <u>felemelem</u> , <u>oldalra viszem</u> , fejemet <u>jobbra fordítom</u> , könyökömet, ujjaimat <u>kinyújtom</u> , fejemet <u>balra fordítom</u> , könyökömet, ujjaimat <u>kinyújtom</u> . | Bal könyökét, ujjait nyújtja, valamint bal lábát is és bal lábfejét felhajlítja. Jobb könyökét nem teljesen nyújtja, felszólításra viszont nyújtja. Jobb csuklója felemelkedik és az ujjai sincsenek nyújtva, manuális facilitációt igényel. Fejét megfelelően fordítja, iránynak | F. szükség szerint furdetőzsámolyt kap a talpához, hogy az felhajlítva maradjon. F. figyelmeztetése arra, hogy a karjait egyszerre mozgassa. Csuklója lenyomásához manuális facilitációt igényel, ezt a facilitáló egy ujjával végzi. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>Fejemet középre fordítom, karjaimat a <u>törzsem mellé viszem.</u></p> | <p>megfelelően.</p> | |
| 5. | <p><u>Kulcsolok.</u> A kulcsolást a <u>fejem fölé viszem, könyökeimet kinyújtom.</u> Jobb lábamat, <u>talpra teszem,</u> térdemet <u>átkulcsolom,</u></p> <p>fejemet <u>felemelem,</u> <u>leteszem.</u> A kulcsolást a fejem fölé viszem, lábamat <u>kinyújtom.</u></p> <p>Ballal is elvégezzük a feladatot.</p> <p>Lábaimat <u>talpra teszem,</u> térdeimet <u>átkulcsolom.</u> Fejemet <u>felemelem,</u> hintázok <u>előre-hátra.</u> /Többször ism./ <u>Felülök.</u></p> | <p>Bal kezével segít a jobbnak a kulcsolásnál. A bal könyöke nyújtott, míg a jobb nem teljesen, térd átkulcsolásánál is ugyan ez áll fenn. Lábai talpra tételénél a térde nem középen áll meg, hanem az ellentétes irányba kileng. Amikor a térdét átkulcsolja, akkor viszont már középre viszi.</p> <p>Mindkét láb talpra tételénél a lábak párhuzamosak. Nem hintázásból ül fel, hanem a bal kezével feltolja magát ülésbe.</p> | <p>Szóban figyelmeztetni kell, hogy a könyökeket nyújtsa, valamint, hogy a fejét és a törzsét tartsa középen.</p> |
| 6. | <p>Magam mögött <u>megtámaszkodom,</u> lábaimat kinyújtom, lábfejeimet <u>felhajlítom.</u></p> | <p>Bal lábfej felhajlítása önállóan, valamint bal könyök nyújtva teste mögött. Karok a test mögött nem szimmetrikusan helyezkednek el, ehhez facilitáció szükséges.</p> | <p>Manuális facilitáció a könyök és ujjak nyújtásához a támaszkodásnál, úgy hogy szimmetrikus legyen a tartás: Az ujjak a test felé néznek, a könyök nyújtva legyen, ehhez az ujjakat ki kell simítani, valamint a könyöknél hüvelykujjal támasztani, többi ujjal a csukló talajon tartása. Jobb lábfej felhajlításához manuális facilitáció.</p> |
| 7. | <p>Jobb sarkamat a bal <u>térdemre teszem.</u></p> | <p>Bal sarkát pontosan a jobb térdére teszi, bal</p> | <p>Továbbra is a fentebb említett manuális</p> |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | <p><u>Megtartom.</u> <u>Kinyújtom.</u></p> <p>Ballal is elvégezzük.</p> | <p>lábát teljesen nyújtja. Jobb lábát nem pont a bal térdére teszi és a jobb lába ingadozik.</p> | <p>facilitáció a jobb karnál. Talp felhajlított helyzetére szóbeli figyelmeztetés.</p> |
| 8. | <p>Lábaimat <u>talpra teszem.</u> Csípőmet <u>felemelem.</u> <u>Megtartom.</u> <u>Leteszem.</u> Lábaimat <u>kinyújtom.</u></p> | <p>Jobb kar kissé hajlított és az ujjai nincsenek teljesen nyújtva, bal kar teljesen nyújtott. Nehezen tartja meg.</p> | <p>Manuális facilitáció a karok és a kéztámasz megtartásához. Könyök és csukló támasztása kézzel: könyöknél hüvelykujj támasztja a csuklónál pedig a többi ujj.</p> |
| 9. | <p>Törökülésbe ülök. Játék.</p> | <p>Bal kezét bal térdére teszi. Jobb kezét felszólításra teszi jobb térdére.</p> | <p>F. figyelmeztetése, hogy ujjait simítsa a térdére.</p> |
| 10. | <p>Lábaimat <u>kinyújtom.</u> <u>Lefekszem,</u> karjaimat a fülem mellé <u>felemelem.</u> <u>Hasamra fordulok.</u></p> | <p>Lefekvésnél a bal karjára támaszkodik.</p> | <p>Nyújtott ujjakra és könyökre figyelmeztetni kell. A lábfej igazítására is fel kell szólítani, ha erre nem megfelelően csinálja, manuálisan igazítom a lábfejét, úgy, hogy optimális legyen a távolság a két lábfej között.</p> |
| 11. | <p>Karjaimat <u>oldalra viszem.</u> Fejemet <u>jobbra fordítom,</u> könyökeimet és ujjaimat <u>kinyújtom,</u> fejemet <u>középre fordítom.</u> Fejemet <u>balra fordítom,</u> könyökeimet és ujjaimat <u>kinyújtom,</u> fejemet <u>középre fordítom.</u> Karjaimat <u>előre nyújtom.</u></p> | <p>Bal karja egyenesen nyújtva, ujjai is, viszont a jobb oldali könyöke nincs teljesen nyújtva. Fej fordításának iránya megfelelő. Lábai a feladat megoldása közben elmozdulnak, figyelmeztetni kell egyenesen tartására.</p> | <p>Szóbeli figyelmeztetés a két kar egyszerre mozgatasára, valamint a törzs és lábak egyenes tartására.</p> |
| 12. | <p>Jobb karomat <u>törzsem mellé viszem,</u> jobb tenyeremet a popsimra <u>ráteszem,</u> fejemet <u>előre fordítom,</u> jobb karomat <u>előre viszem.</u> Ballal u.így.</p> | <p>Mellkasát emeli miközben a tenyerét a fenekére teszi. Bal karral megfelelően csinálja a feladatot, eléri a fenekét, viszont a jobb kezével nem éri el és ezért a törzse is fordul jobbra, mellkasa emelkedik.</p> | <p>A karját nagy ívben mozgassa, közben könyökei nyújtva legyenek! Manuális facilitáció, amikor a jobb karja elől van, csukló lenyomása és ujjak egyenesítése. Bal karral nem talál pont a fenekére, kezét oda</p> |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | kell irányítani. |
| 13. | Kezeimet a vállam alá <u>behúzom.</u> <u>Feltérdelek.</u> A társammal szembe <u>körbelépegetek. 1-2</u> | Jobb ujjai nincsenek nyújtva, valamint könyöke sem teljesen. | A térd-kéz-láb állásnál jobb könyök nyújtására és a törzs egyenes tartására szóbeli figyelmeztetés. |
| 14. | Hátamat <u>domborítom.</u> <u>Vissza.</u> Lábfejemet <u>összezárom,</u> sarkaimra <u>leülök,</u> előre hajolok, kezeimet <u>előre csúsztatom.</u> <u>Megtartom.</u> Karjaimat <u>visszacsúsztatom,</u> térd-kéz-láb állásba <u>felegyenesedem.</u> | Lábfejét összezárja, viszont nem tartja meg és amikor a sarkaira ül le, akkor elcsúszik az ülése balra. Kezek előre csúsztatásánál bal karja egyenes, viszont a jobb nem teljesen. Térd-kéz-láb állást tartja, viszont a jobb kezén lévő ujjai nincsenek nyújtva. | Jobb könyök nyújtva tartásához manuális facilitáció. Lábfej összezárásának megtartására figyelmeztetni kell. F. ideiglenesen kaphat nagylabdát, ezt a hasa alá tesszük. |
| 15. | Jobb karomat <u>előre nyújtom.</u> <u>Vissza.</u> Ballal u.így | Bal karját magasra emeli, viszont így nem szimmetrikus a tartása és nem egyenes a háta. Ennél a feladatnál jelezni szokta, hogy fáj a mellkasa, ezért egy nagy labdát kap, amit a hasa alá teszünk. Ezzel végzi a feladatot, viszont ekkor sincs teljesen egy vonalban a válla, amikor felemeli az egyik karját. | A karja előtt mutatom, hogy meddig kell elérjen, így nem emeli túl magasra a karját és szimmetrikus marad a tartása. |
| 16. | Térdelőállásba <u>felegyenesedem.</u> Sarkamra <u>leülök,</u> vissza <u>felegyenesedem.</u> /Többször ism./ | Lábfejét összezárja, viszont nem tartja meg és amikor a sarkaira ül le, akkor elcsúszik az ülése balra. | Sarkai zárására figyelmeztetni kell, valamint ennek megtartására, ebben manuális facilitációra is szüksége van, összefogom a két sarkát. |
| 17. | Bal térdemre <u>nehezedem,</u> jobb lábamra <u>talpra teszem,</u> jobb lábamra <u>nehezedem,</u> <u>felállok.</u> | | Fokosszéket fogva áll fel, mindkét kezével fogja. |

