

INTEGRACJA BILATERALNA

Co to jest?

Integracja bilateralna jest metodą terapeutyczną, która ma za zadanie doskonalenie współpracy półkul mózgowych. Odbywa się to poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych ćwiczeń ruchowych, dzięki czemu dzieci uczą się poznawać prawidłowe wzorce ruchowe oraz odnajdować położenie własnego ciała w przestrzeni i poznawać schemat własnego ciała. Wpływa korzystnie na rozwój ruchowy i poznawczy. Integracja bilateralna jest to umiejętność koordynacji i współpracy obu stron ciała w płaszczyźnie góra-dół, przód-tył, prawo-lewo. Dotyczy momentu, gdy określony ruch jest wykonywany przez jedną stronę ciała niezależnie od ruchów jego drugiej strony oraz koordynacji obydwu stron ciała podczas wykonywania wielu sekwencji ruchowych.

Terapia jest poprzedzona diagnozą, która polega na badaniu funkcji ruchowych, za pomocą specjalistycznych testów. Na podstawie wyników tworzony jest indywidualny program terapeutyczny z odpowiednio dobranymi ćwiczeniami ruchowymi. Ćwiczenia te są realizowane w domu. Co 6 tygodni podczas spotkania kontrolnego terapeuta ocenia skuteczność programu i dokonuje jego modyfikacji.

Ćwiczenia powinny być wykonywane 5 razy w tygodniu po 10 minut. Regularność jest podstawowym warunkiem sukcesu.

Symptomy zaburzeń integracji bilateralnej:

- Współtowarzyszą zaburzeniom posturalno-okoruchowym (problem z wykonywaniem ruchów oczu, np. płynnym wodzeniem)
- Obniżona obustronna koordynacja (cięcie nożyczkami, łapanie piłki)
- Trudności z różnicowaniem stron prawa/lewa
- Unikanie przekraczania linii środkowej ciała (np. krążenia tułowia, przekładanie przedmiotów do ręki wiodącej)
- Niewykształcona w pełni lateralizacja (dominująca ręka, noga)
- Niskie umiejętności wykonywania ruchów sekwencyjnych (np. łapanie piłki po koźle, kopnięcie piłki w ruchu)
- Wolne tempo pracy
- Nadaktywność

Symptomy te często obserwujemy u dzieci z opóźnieniami w rozwoju, a także u dzieci mających trudności lub niepowodzenia w nauce, w tym dzieci z dysleksją, dyspraksją, zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ADHD i ADD. Te dzieci w szczególności mogą odnieść korzyść z ćwiczeń.

Dla kogo?

Program terapeutyczny metodą integracji bilateralnej jest przeznaczony dla dzieci, które doświadczają problemów związanych z:

- Obniżoną koordynacją obustronną
- Trudnościami w orientacji przestrzennej
- Nieumiejętnością różnicowania stron prawa/lewa
- Trudnościami w przekraczaniu linii środkowej ciała zarówno w płaszczyźnie prawa/lewa oraz przód/tył i góra/dół
- Niewykształconą w pełni lateralizacją
- Niskimi umiejętnościami wykonywania ruchów sekwencyjnych
- Słabą pamięcią i problemami z koncentracją uwagi
- Trudnościami szkolnymi
- Nadpobudliwością własnego ciała

CELEM ĆWICZEŃ JEST SPOWODOWANIE DOJRZEWANIA CENTRALNEGO UKŁADU NERWOWEGO, POPRAWA KOORDYNACJI I INTEGRACJI SENSORYCZNEJ. NALEŻY JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE POPRAWA NIE DOTYCZY WSZYSTKICH PROBLEMÓW. TERAPIA MOŻE PRZYNIEŚĆ POPRAWĘ W NIEKTÓRYCH OBSZARACH, W INNYCH PROBLEMY MOGĄ UTRZYMAĆ SIĘ W ZMNIEJSZONYM STOPNIU LUB ICH POSTĘP MOŻE ULEC SPOWOLNIENIU.