



ТЕРАПИЯ НА ТРАМПЛИН – ОПИТ ПРЕЗ ПРАКТИКАТА

Андреас Андреу, Звезделина Атанасова,
Фондация „Карин дом“ – Варна
www.karindom.org

Терапията на трамплин представлява терапевтична употреба на трамплина с цел развиване и насърчаване на моторните умения, усещането на тялото, баланса, координацията и комуникацията чрез терапевтични упражнения

Трамплинът има уникален ефект

Върху органите, системите и мускулите на тялото:

- Когато тялото на детето се сблъсква с легловата част на трамплина, то забавя движението си и в определен момент спира.
- Когато тялото на детето се оттласква от легловата част на трамплина, то набира скорост.
- Върху ставите на тялото се оказва нарастваща сила на натиск. Когато ускореното надолу тяло се сблъсква с легловата част, при отблъскването пружините създават насочен нагоре тласък, и се получава компресия на ставите.
- Подобрява се симетрията и се насърчава симетрично натоварване.



Използвана разумно, тя може да бъде много полезен инструмент за **подпомагане на комуникацията** с деца, които имат нарушения от аутистичния спектър / затруднения с общуването, като им дава възможност да осъществяват контрол и да искат още забавление!

Тъй като терапията на трамплин е забавна, тя доставя огромно удоволствие!

Цел на тази терапия е и да адаптира индивидуалните възможности на децата като същевременно използва техния предишен опит. Насърчава се подобряването на здравословното и физическото състояние, както и по-голямата независимост. Особено важно е, че дейността е забавна, приятна и дава възможност за успехи за всички деца!

Физиологични въздействия

По време на терапията на трамплин кардио-респираторната система работи усилено, което предизвиква ускоряване на пулса и на дихателната честота, белите дробове се разтърсват и се насърчава рефлексът на кашляне.

Положително се повлиява и мускулният тонус. Анормално високият мускулен тонус се намалява по време на терапията поради разтърсването на мускулните вретена. Анормално ниският мускулен тонус се увеличава поради стимулиращия ефект на терапията върху сензорните системи.

Нивото на скачане по време на терапията е от ключово значение, тъй като прекалено голямата височина на скачане увеличава спасителността, а прекалено малката води до недостатъчна стимулация. Увеличената стимулация на кожата, мускулите и ставите чрез трамплина подпомага важни постурални механизми.



Терапията на трамплин не трябва да се разглежда като изолирана дейност, а по-скоро като интегрирана част от програмата за движение на децата. Тя е достъпна за деца с различни специални нужди като например физически увреждания, деца с нарушения от аутистичния спектър, затруднения при учене, проблеми с координацията, след като е направена оценка от съответните специалисти, например физиотерапевти, ерготерапевти, лекари и др.

Терапията се провежда от кинезитерапевти, рехабилитатори, ерготерапевти и работещи в екип с тях логопеди, специални педагози, психолози и родители.



Терапевтични въздействия

Терапията на трамплин улеснява движението, тъй като малките движения могат да произведат голям ефект, когато се прилага правилен начин на скачане. Дете, което не може да се движи самостоятелно, може да бъде движено от терапевта чрез „удряне/натискане“ на легловата част, като по този начин тя се накланя под детето и го изхвърля нагоре.

Тази терапия стимулира реакциите за балансиране, вестибуларните и проприоцептивните реакции. Тя насърчава правилното отчитане на времето и очакването като защитни реакции.

Отскачането често помага за подобряване на зрителния контакт и контрола на вниманието. Повишава се вокализацията при някои деца, стимулират се иницирането на комуникация, усещането на собственото тяло и релаксацията.



За контакти:

Андреас Андреу, кинезитерапевт
Звезделина Атанасова, мениджър обучения
trainingcentre@karindom.org