

NISH ONLINE INTERACTIVE DISABILITY AWARENESS SEMINAR- NIDAS

TITLE: കുട്ടികളിലെ കൈ സ്വാധീനക്കുറവ് ഫിസിയോ തെറാപ്പിയുടേയും ഒക്കുപേഷണൽ തെറാപ്പിയുടേയും പ്രാധാന്യം

Vocational Paper Series No: 20

Vol: 2017/6

മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട അവയവമാണ് കൈ. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ കൈയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വളരെ ആവശ്യമാണ്. കൈകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ വേണ്ട ഘടകങ്ങൾ.

- 1. കാഴ്ച ശക്തി.
- 2. ശരീരത്തെ ശരിയായ രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
- 3. അനായാസമായ ചലനശേഷി.
- 4. കൈകൾ ഏകോപിപ്പിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
- 5. സംവേദനശേഷി(തൊട്ടു മനസിലാക്കാനുള്ള കഴിവ്).

ഓരോ പ്രായത്തിലും കുഞ്ഞ് സ്വായത്തമാക്കേണ്ട കൈയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

0-1 വയസ്സ്

- വിരലുകൾ വായിലിടുക.
- വസ്തുക്കൾ താഴെ അടിച്ചു ശബ്ദമുണ്ടാക്കുക.
- ഒരു കയ്യിൽ നിന്നും സാധനങ്ങൾ മറ്റേ കയ്യിലേക്ക് മാറ്റുക.
- എത്തിപ്പിടിക്കാൻ ശ്രമിയ്ക്കുക.
- ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.

1-2 വയസ്സ്

- തള്ളവിരലും ചൂണ്ടു വിരലും മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് ചെറിയ സാധനങ്ങൾ പെറുക്കി എടുക്കുക.
- കുത്തി വരയ്ക്കുക.
- കതക് തുറക്കുക.
- ഒരു കൈ കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുക.

2-3 വയസ്സ്

- ഓരോ പേജ് മറിക്കുക.
- നിറം കൊടുക്കുക.

- കുപ്പിയുടെ അടപ്പ് തുറക്കുക.

3-4 വയസ്സ്

- തള്ളവീരലും ചുണ്ടുവീരലും മദ്ധ്യവീരലും ഉപയോഗിച്ച് പേന പിടിക്കുക,
- അക്ഷരങ്ങൾ എഴുതിത്തുടങ്ങുക,

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ചില അസുഖങ്ങൾ കൈകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും അതുവഴി ഓരോ പ്രായത്തിനുമനുസരിച്ച് കുട്ടിയ്ക്ക് കൈകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനുണ്ടാകുന്ന പുരോഗതി തടസ്സപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൈകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാവുന്ന അസുഖങ്ങൾ

- സെറിബ്രൽ പാൾസി
- ഡൗൺ സിൻഡ്രോം
- ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോഡർ
- ബുദ്ധിമാന്ദ്യം
- മറ്റു നാഡീ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ

എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം

1. തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈകളുയർത്തി പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
2. ഭാരമേറിയ വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള പ്രയാസം.
3. രണ്ടു കൈകളും യോജിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തിപ്പിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
4. കൈകളിൽ നിന്നും തുടർച്ചയായി വസ്തുക്കൾ താഴെ വീഴുക
5. വസ്തുക്കൾ മുറുക്കെ പിടിക്കാനുള്ള പ്രയാസം
6. പേജ് മറിക്കാനുള്ള പ്രയാസം.
7. ശരിയായ രീതിയിൽ പേന പിടിക്കാതിരിക്കുക
8. മോശമായ കൈയ്യക്ഷരം

മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടിയിൽ തുടർച്ചയായി കണ്ടുവരികയാണെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കൾ ഉടനെയൊരു വിദഗ്ദരെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

ആരെ സമീപിക്കണം

ആദ്യമായി ഒരു ശിശുരോഗ വിദഗ്ദനെ സമീപിക്കാം. അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ഓർത്തോപീഡിക് സർജൻ, ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്,ഒക്കുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്നിവരുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

വിവിധ മേഖലകളിൽ കൈകൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യം

വീട്ടിൽ ദിനചര്യകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രവൃത്തികൾക്കെല്ലാം കൈകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം അനിവാര്യമാണ്.

സ്കൂളിൽ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾക്കെല്ലാം തന്നെ കൈകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനമാവശ്യമാണ്. കുട്ടികളുടെ കൈ സാധിനിക്കുവാൻ വളരെ ചെറുപ്പത്തിലെ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകിട്ടിയതിൽ മാത്രമേ, കുട്ടിയ്ക്ക് ശരിയായ സമയത്ത് പരിശീലനം നൽകാനും അതു വഴി പ്രവർത്തനശേഷി കൈവരിയ്ക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

പരിശീലന രീതികൾ

കൈകളുടെ ചലനങ്ങളെ രണ്ടു രീതിയിൽ വേർതിരിക്കാം.

- മൊത്തമായുള്ള ചലനങ്ങൾ
- സൂക്ഷ്മ ചലനങ്ങൾ

മൊത്തമായുള്ള ചലനങ്ങൾ

ശരീരത്തിലെ വലിയ പേശികൾ ഉപയോഗിച്ച് മൊത്തമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികൾ.

ഉദാ: മുട്ടിലിഴയുക, തുങ്ങിക്കയറുക, കൈകൾ തലയ്ക്കുമുകളിൽ പൊക്കിയുള്ള പ്രവർത്തികൾ എന്നിവ.

മൊത്തമായ ചലനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ചെയ്യാവുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ

തോൾഭാഗം

- കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്തു നിവർന്നു നിന്നശേഷം കൈകൾ മുഴുവനായി മുൻപിലൂടെയും വശങ്ങളിലൂടെയും തലയ്ക്കു മുകളിലേക്കുയർത്തുക/താഴ്ത്തുക.
- കൈമുട്ട് മടക്കി ശരീരത്തോട് ചേർത്തുവെച്ചതിനുശേഷം, മുട്ടിനു താഴെയുള്ള ഭാഗം അകത്തേയ്ക്കും പുറത്തേയ്ക്കും തിരിയ്ക്കുക.

കൈമുട്ട്

- കൈമുട്ട് മേശയിൽ ഊന്നിവെച്ചതിനുശേഷം പതിയെ മടക്കുക, നിവർത്തുക.

മണിബന്ധം

മണിബന്ധത്തിനു തൊട്ടുമുകൾഭാഗം വരെ താങ്ങിവെച്ചതിനുശേഷം കൈപ്പത്തി പതിയെ മുകളിലേയ്ക്കും താഴേയ്ക്കും വശങ്ങളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക, വട്ടത്തിൽ കറക്കുക. കളികൾ പോലുള്ള പ്രവൃത്തികളിലൂടെ കുട്ടിയുടെ കൈകൾക്ക് വ്യായാമം നൽകാവുന്നതാണ്.

ഉദാ: സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക, കൈകൾ തറയിലൂന്നി നടത്തിപ്പിക്കുക, പന്ത് തലയ്ക്കു മുകളിൽ പിടിച്ച് എറിയുക, കൈകളിൽ തുങ്ങിയാടുക

സൂക്ഷ്മ ചലനങ്ങൾ

കൈകളിലെ ചെറിയ പേശികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി വളരെ സൂക്ഷമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികൾ.

ഉദാ: എത്തിപിടിക്കുക, വസ്തുക്കൾ പിടിക്കുക/വിടുക, കൈകളിൽ വെച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യുക, പെറുക്കിയെടുക്കുക, മുത്തു കോർക്കുക.

വിരലുകളുടെ പ്രാധാന്യം

സൂക്ഷ്മ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിൽ ഓരോ വിരലുകൾക്കും അതിൻറേതായ പ്രധാന്യമുണ്ട് ഏറ്റവും അധികമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് തള്ളവിരലാണ്.(60-70%) അടുത്തതായി ചുണ്ടുവിരലു(20%), മദ്ധ്യവിരലു(20%)മാണ്

സൂക്ഷ്മ പ്രവർത്തികൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തികൾ ചെറിയ പ്രായം മുതൽക്കേ കൈകളും വിരലുകളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾ ചെയ്തു തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

1. കളറിംഗ്, മുത്തുകൾ പെറുക്കിയെടുക്കുക, കത്രിക ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾ എന്നിവ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
2. സ്പോഞ്ച് വെള്ളത്തിൽ മുക്കി രണ്ടു കൈകൾ കൊണ്ടും പിഴിയുക.
3. സ്പ്രേ ബോട്ടിലിൽ വെള്ളം നിറച്ച് സ്പ്രേ ചെയ്യുക.
4. കാണിക്കപ്പെട്ടിയിലേക്ക് നാണയമിടുക.
5. ചപ്പാത്തിമാവ് കുഴച്ചുരുട്ടുവാനും പരത്തുവാനും കൈകളിൽവെച്ചു അമർത്തുവാനും കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
6. പ്ലാസ്റ്റിക് ക്ലിപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ചെറിയ വസ്തുക്കൾ പെറുക്കിയെടുക്കുക. മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രവർത്തികളെല്ലാം നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്തു തീർക്കാൻ കുട്ടിയെ നിർബന്ധിതനാക്കുക.

കയ്യക്ഷരം

നല്ല കയ്യക്ഷരം ലഭിക്കാൻ കുട്ടിയുടെ കയ്യിലെ എല്ലാ പേശികളും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. തള്ള വിരൽ, ചുണ്ടു വിരൽ, മദ്ധ്യ വിരൽ എന്നിവയാണ് പേന ശരിയായി പിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്. കുട്ടി അഞ്ചു വിരലുകളും ഉപയോഗിച്ചാണ് പേന പിടിക്കുന്നതെങ്കിൽ കുട്ടിയെ മൂന്നു വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ചു പേന പിടിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. 3 മുതൽ 4 വയസ്സുവരെ പ്രായമാകുമ്പോഴേക്കും കുട്ടി ഈ രീതിയിൽ പേന പിടിക്കാൻ പ്രാപ്തനാകേണ്ടതാണ്.

കയ്യക്ഷരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. നിവർന്നിരിക്കുക.
2. ശരിയായ രീതിയിൽ പേന പിടിക്കുക.
3. മറ്റേ കൈ ഉപയോഗിച്ച് പേപ്പർ ചലിക്കാതെ പിടിക്കുക.

എഴുത്ത് ആയാസ രഹിതമാക്കാൻ അവലംബിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. വലിപ്പം കുടിയ പേന ഉപയോഗിക്കുക.

2. പേന പിടിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് മുറുക്കം കിട്ടാനായി ക്ലേ ഒട്ടിച്ചു വെയ്ക്കുക.
3. ഒരു പന്തിനുള്ളിലൂടെ പേന കയറ്റി പന്തിന്റെ പുറത്ത് പിടിച്ച് എഴുതുക.
4. പേനയുടെ പുറത്ത് കട്ടിയുള്ള തുണി ചുറ്റിയെഴുതാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

ദൈനംദിന ജീവിതം അനായാസമാക്കാൻ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്ന മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. സിബ് അഥവാ ബട്ടൻസ് ഇടാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക് വെൽക്രോ ഘടിപ്പിച്ച വസ്ത്രം അനായാസമായി ഉപയോഗിക്കാം.
2. ഷൂലേസ് കെട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വെൽക്രോ ഷൂസ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

സാങ്കേതികതയുടെ പ്രാധാന്യം

വിവിധതരം കാമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികളുടെ കൈയുടെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

വിർചൽ റിയാലിറ്റി

കാമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ സഹായത്തോടെ സാങ്കല്പിക കഥാപാത്രങ്ങളുമായി ഇടപഴകി വിവിധതരം കളികളിലേർപ്പെടുന്നതാണ് 'വിർചൽ റിയാലിറ്റി'. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുടുതൽ സമയം കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നതിനാൽ കൈകളുടെ പ്രവർത്തനം പെട്ടെന്ന് പുരോഗതി പ്രാപിക്കുന്നു.

Presenter : Shyni M T, Physiotherapist NISH

Email id of the presenter : shyni@nish.ac.in

Presenter : Neethu Thampi, Occupational Therapist, NISH

Email id of the presenter : neethu@nish.ac.in

Presented on : 17/06/2017

Phone:0471-306-6666;0471-259-6919;Fax;0471-306-

6699;web:nish.ac.in,Email:nishinfo@nish.ac.in,Facebook:nishtvm